

So ein Käse! (KW8 vom 16.2.-22.2.) Deichkäse. 12 Monate. Rohmilch-Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Kulturen

1 Stück ca. 200g, 32,90€; Art.-Nr. 5289

Das Fenster zum Hof - KW 07/26

Das Angstgemüse unserer Groß- und Urgroßeltern ist inzwischen garnichtmal mehr leicht zu bekommen. Die Rede ist von **Steckrüben**. Im Kriegswinter 1916/17 wurden die den Deutschen von der **Obrigkeit** nach einer sehr schlecht ausgefallenen Kartoffelernte als Notnahrung verordnet. Das **Image** der Knolle war ziemlich **schlecht** und die Rübe geriet danach fast in Vergessenheit. Inzwischen muss an schon ziemlich suchen um welche zu bekommen. Wenn man sich dann noch Exemplare wünscht, die nicht **2-3 Kilo** pro Stück wiegen, erst recht. In NL ist unser Importeur vom Niederrhein fündig geworden - weswegen es das süßlich-herzhafte Gemüse diese Woche in den Regiokisten gibt.

Womit wir dann beim Thema **Regional** wären. Uns bleibt nämlich schon jetzt nichts anderes mehr übrig, als unsere Regionalzone aufzuweichen. Abwechslungsreiches Füllen der Regiokisten wird von Woche zu Woche **schwieriger**. Unser Lager, sowie die der Kollegen im Umland sind beinahe leer. So sind wir froh, wenn wir auf **Ware** aus Norddeutschland, Niederlande und Belgien zurückgreifen können. Bei uns gibt es nämlich fast nur noch **Porree** und **Grünkohl** auf dem Feld. Lediglich das **Kartoffellager** ist dank der letzten guten Ernte noch ordentlich gefüllt und ein paar **Lagerkürbisse** und **Chinakohl** gibt es auch noch. Diese Woche gibt es noch einen Schwung **Weißkohl** aus der letzten Ernte. Die war teilweise so erfolgreich, dass wir ein paar der Köpfe **halbieren** müssen um möglichen **Schadenersatzforderungen** vorsorglich aus dem Weg zu gehen. Doch auch halbiert sind die Köpfe noch lange gekühlt haltbar. Es empfiehlt sich, den Kohl gut in eine **Frischhaltefolie** verpackt und **gekühlt** aufzubewahren. Wenn die Schnittfläche oxidiert, kann man diese Schicht einfach mit einem scharfen Messer dünn abschneiden.

Rosenmontag liefern wir unsere Kisten wie gewohnt aus, da wir montags ohnehin nur **Randbezirke** bedienen. Am Dienstag fahren wir zeitig los, um nicht in die **Veedelszüch** zu geraten. Es kann also sein, dass sich die Lieferzeiten etwas verschieben - die bestellten Kisten kommen aber auf jeden Fall an. Lediglich das **Brot** fällt dem Karneval zum Opfer, weil unser **Bäcker** am Rosenmontag gewöhnlich **geschlossen** hat.

Steckrübensuppe

1 Steckrübe, 400gr Möhren, 400gr Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Majoran, Pfeffer, Muskat, 1 Lorbeerblatt, Salz, etwas Essig

Das Gemüse schälen und in Stücke schneiden, die gut auf einen Löffel passen. Zwiebeln und Knoblauch in Butter hell anbraten, dann das Gemüse zugeben. Kurz durchschmoren und mit Wasser soweit auffüllen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Einen kleinen Schuß Essig zugeben sowie die Gewürze und Salz. Auffüllen kann man statt Wasser auch mit Gemüse- oder Fleischbrühe oder Apfelsaft mit Wasser halbhalb gemischt. Alles zusammen gar kochen und am liebsten einen Tag stehenlassen und dann wieder erwärmen. Wer mag, kann die Suppe auch grob mit einem Kartoffelstampfer bearbeiten. Zum Schluss geht auch noch Schüsschen Sahne oder ein Klecks Sauerrahm auf den Teller

Trevisio mit Spaghetti

400gr Trevisio, 2 kleine rote Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca. 60gr Pecorino

Trevisio putzen, (halbieren) und in breite Streifen schneiden, Zwiebeln in schmale Streifen. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili grob gehackt zugeben - danach die Salatstreifen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser Mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann zum mildern einen Schluck Sahne dazugeben. Den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Trevisio mit Speck

2-3St Trevisio, 70gr Speck gewürfelt (am liebsten luftgetrocknet), 20gr Butter, 1 Becher Sahne, 50ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), ein paar Chiliflocken, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Parmesan und Zitronenabrieb

Den Speck in einer Pfanne zusammen mit der Butter bei mittlerer Hitze auslassen. Dann die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen. Den Trevisio halbieren und mit der Schnittseite nach unten in der Pfanne anbraten. Dabei den Knoblauch mitbraten. Wenn das Gemüse auf der Unterseite etwas Farbe genommen hat wenden und mit dem Weißwein ablöschen. Speckwürfel wieder hinzufügen, sowie Chiliflocken. Salzen und die Sahne angießen. Etwas Zitronenschale darüber reiben. Mit Deckel 3-4 Minuten leise kochen lassen. Deckel abnehmen und die Sahne noch etwas einkochen. Mit Pfeffer würzen. Schmeckt mit einem Klex Kartoffelpüree und dünn mit Parmesan bestreut.

Blumenkohl auf polnische Art (extended version mit Blättern)

1 Blumenkohl, 3EI Paniermehl, 50gr Butter, 1/2Bd Petersilie, 2 Eier (hartgekocht)

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die schönsten Hüllblätter erst in schmale Streifen und dann quer in kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Paniermehl, Blumenkohlblätterwürfel und die kleingeschnittene Petersilie bei mittlerer Hitze unter Wenden hellbraun durchrösten. Dabei häufig wenden, damit nichts anbrennt. In der Zwischenzeit Blumenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten garen (die Eier können einfach mit gekocht werden). Dann abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Vorsichtig in den Bröseln wenden, damit der Blumenkohl nicht zerfällt. Dann in eine flache Servierform geben. Eier schälen, klein hacken, mit den restlichen Bröseln vermengen und auf dem Blumenkohl verteilen.

Gebratener Weißkohl mit Chili

1 Pfund Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1St Ingwer, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1-2 EL Sojasauce, Salz, Zucker, 1/2Bd Koriander

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch/Ingwer fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili in Öl kurz anbraten. Kohl in 2-3cm Flecken schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Mit einer guten Prise Zucker würzen, 2-3 EL Sojasauce angießen und diese kurz einkochen lassen. Mit grob gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

Waldorfsalat mit Staudensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL. süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack, evtl 1 Prise Curry.

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist, dessen Vorfahren in unmittelbarer Meeresnähe wuchsen.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 09.02.2026 bis 15.02.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,45 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	4,40 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	11,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - EG	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Italien - EG	4,45 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,75 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
124.....Stück	Chinakohl, klein regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig.	3,25 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,85 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig.	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
910.....kg	Krumme Gurken Spanien - CRAE	5,95 €/ kg
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig.	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	4,95 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,45 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	6,39 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Israel - IA	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Israel - IA	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,09 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - DD	18,50 €/ kg
280.....kg	Puntarelle Italien - EG	7,45 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien - EG	5,70 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
146.....Stück	Rotkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Frankreich - EG	2,60 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	13,95 €/ St.

388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Spanien - EG	4,45 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	2,85 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Niederlande - EG	4,20 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	6,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg
137.....Stück	Weißkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St ca 1,6kg+ regional eig. Anb	3,70 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - EG	9,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - EG	6,79 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - EG	5,25 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - EG	4,69 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CRAE	6,09 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr Türkei - ECO	2,85 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	6,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,10 €/ kg
1645.....kg	Limetten Kolumbien - EG	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,15 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien - DEM	4,15 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - EG	4,05 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	7,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - EG	2,80 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,95 €/ Stück
-----------------	---	----------------------