

Das Fenster zum Hof - KW 08/26

Jetzt im späten Winter sind wieder **Flowersprouts** erntereif. Die vom Rosenkohl abstammende Züchtung hat **zart-fiedrige** Blätter die hauptsächlich aus dem beginnenden Frühjahr stammen und daher **saftig, zart** und leicht **süß** daherkommen. Ein bißchen erinnern sie an sehr kleinen, roten Wirsing. So wie in den letzten Jahren, ernten wir die Sprossen mit der **Machete** und lassen sie am derben Kohlstrunk. So bleiben sie länger frisch. Zuhause lassen sich die kleinen **Röschen** leicht vom Stamm abbrechen. Wie bei allen krausen Kohllarten findet sich sicher noch das eine oder andere Exemplar der **Kohlmottenschildlaus** an den Pflanzen, die dem harten Wasserstrahl unserer Gemüsewaschstraße getrotzt hat. Aber bitte keine Panik – die kleinen Tierchen interessieren sich für **nichts** anderes **als Kohl** und lassen alle anderen Gemüse in Ruhe. Das einfachste Mittel dagegen ist, die Strünke einfach am offenen Fenster kräftig zu **schütteln**. Die kleinen Flieger mögen gar keine Unruhe und verziehen sich sofort.

Theo hat noch eine ganze Menge **Winterwirsing** auf dem Feld stehen und versorgt uns ab jetzt noch bis Ende **März** damit, bevor der Winterkohl anfängt zu schießen und in **Blüte** geht. Wir sind froh darüber, weil Wirsing eine gute Alternative zum **Spitzkohl** ist. Den gibt es gerade nirgendwo in den Mengen zu kaufen, die wir für unsere Sortimente brauchen.

Lange hat es keine **Zucchini** gegeben. Jedenfalls nicht unseren Sortimenten. Ähnlich wie **Paprika** oder **Auberginen** gibt es sie zwar zu kaufen, aber nicht zu Preisen, die wir bezahlen möchten. Im **Süden** Europas, dort wo jetzt Obst und Gemüse herkommen, beginnt langsam der **Frühling**. Damit steigt hoffentlich bald das Angebot und die Preise sinken. Bis der Frühling bei uns Einzug hält, müssen uns noch lange gedulden. Unsere **Lager** und die der Kollegen **leeren** sich langsam aber sicher und vor Mitte Mai wird es sicher nichts Frisches vom Feld geben. Abwechslungsreiches Füllen der Regiokisten wird immer **schwieriger**. Wir sind froh, wenn wir auf **Ware** aus Norddeutschland, Niederlande und Belgien zurückgreifen können. Auch wenn wir dadurch die "Region" weiter fassen müssen, als wir das im Sommer und Herbst handhaben.

Mangold-Polenta "Pizza"

1Ltr Wasser, 1 gestr. TL Salz, 170gr Maisgrieß, 100gr Reibekäse, 1St Butter, 600gr Mangold, 6-7 Tomaten, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und Parmesan
 Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Auf kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold in grobe Stücke schneiden (die Stängel etwas feiner) und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne anbraten, Mangold dazugeben und kurz durchbraten. Mangold auf der Polenta verteilen und mit in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die Tomaten dünn mit Öl beträufeln, Oregano darüberstreuen, etwas Pfeffer und darauf den geriebenen Parmesan. 15-20 Min bei 200°C (Umluft) backen.

Sellerie-Bataten-Püree

600gr Sellerieknolle geputzt, 400gr Süßkartoffeln, 150gr Creme fraiche, 50gr Butter Salz und Pfeffer, Muskat
 Sellerie und geschälte Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden. In ca. 25 Minuten in wenig leicht gesalzenem Wasser sehr weich kochen. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. Creme fraiche und Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen.

Bataten-Mangold-Ragout

400gr Bataten (oder Hokkaido), 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl
 Bataten schälen und in 1cm Würfel schneiden. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Bataten mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter Wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Untermischen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht gehackte Kräuter. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Flowersprouts zum Reinsetzen

2-300gr Flowersprouts, 1/2 kleine Porreestange, 2-3El schwarze Oliven, Balsamessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer
 Flowersprouts vom Stiel streifen. Falls nötig, sehr große Röschen noch zerteilen (einfach auseinander brechen). In eine große Pfanne geben und ca. 3mm hoch Wasser angie-

ßen. Salzen und zugedeckt zum Kochen bringen. Etwa zwei Minuten mit Deckel kochen, den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis alles Wasser verdampft ist. In der Zwischzeit den Porree in feine Ringe schneiden. 2El Olivenöl sowie den Porree zugeben und noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Vom Herd nehmen und entkernte und grob zerteilte schwarze Oliven untermischen. Mit wenig Balsamico beträufeln und mit Pfeffer würzen. Noch fünf Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.

Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark

250g Magerquark, 50ml Sahne, 1/2 TL Kümmel, Salz u. Pfeffer, 300g Wirsing, 40g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3 Kartoffeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat, ca. 80g Semmelbröseln, 3 EL Öl

Magerquark mit Sahne, Kümmelkörnern, Salz und Pfeffer verrühren. Wirsing vierteln, in Streifen schneiden in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Speck und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln reiben und zusammen mit Ei unter die Speck-Zwiebel-Mischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 12 Plätzchen formen und mit Semmelbröseln panieren. Öl erhitzen und die Plätzchen darin goldbraun braten. Dazu den Quark mit etwas Schnittlauch u. Kümmel garniert reichen.

Staudensellerie in Käsesauce

Ein Staudensellerie, 400gr Milch, 35gr Butter, 35gr Mehl, 100-150gr Käsereste (gerne auch Blauschimmel). Ca. 50gr Parmesan, 1-2 El Semmelbrösel, Salz Pfeffer, Muskat, Chili

In einem Topf bei mittlerer die Butter auslassen, Mehl hinzufügen und rühren, bis die Masse kleine Blasen wirft. Nicht braun werden lassen! Ca. 1/3 der Milch zuschütten und dabei gründlich mit einem Schneebesen umrühren. Wenn es dick wird, das zweite Drittel, wieder rühren und dann den Rest. 5 Minuten köcheln, dann ausschalten. Zerkleinerte Käsereste darin auflösen und mit den Gewürzen abschmecken. Staudensellerie quer in ca. 1-1,5cm Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abschütten und mit der Sauce vermischen. In eine Auflaufform geben (große Form: viel Kruste, kleine Form: wenig Kruste). Mit Parmesan und etwas Paniermehl bestreuen. Im Ofen bei 180°C backen bis es obendrauf golden wird.

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 16.02.2026 bis 22.02.2026

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - EG	6,25 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Italien - IA	1,85 €/St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo	Niederlande - EG	4,20 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+	regional eig. Anbau - DB	3,25 €/St. DB
124.....Stück	Chinakohl, klein	regional eig. Anbau - DB	2,55 €/Stück
126.....kg	Flowersprouts am Strunk	regional eig.	6,50 €/kg 3
133.....St.	Weißkohl, St ca 1,6kg+	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/St.
137.....Stück	Weißkohl halbiert	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/Stück
146.....Stück	Rotkohl halbiert	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/Stück
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+	regional eig.	3,90 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional - DB	3,60 €/St.
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Frankreich	4,45 €/St.
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+	Spanien - EG	5,45 €/Stk
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deutschland	6,00 €/Stück
201.....St.	Salat 1	Frankreich - EG	2,60 €/St.
202.....St.	Salat 2	Frankreich - EG	2,70 €/St.
245.....kg	Postelein	Deutschland - DD	18,50 €/kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano	Italien - EG	5,70 €/kg
288.....kg	Wintersalat gemischt	regional eig. Anbau - DB	24,00 €/kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - DN	3,45 €/kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB	3,95 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg	regional eig. Anbau - DB	2,99 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - EG	2,85 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,75 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande - DB	3,50 €/Stück
350.....kg	Navettes weiß/lila kg	Frankreich - EG	6,39 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - EG	5,45 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - EG	6,29 €/kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - EG	5,65 €/kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	5,75 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - EG	6,30 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,95 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,75 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - EG	3,60 €/kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - HD	6,90 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,65 €/kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - EG	13,90 €/Stück
500.....Bund	Petersilie Bund	Spanien - EG	2,09 €/Bund
521.....Bund	Salbei, Bund	Marokko - IA	2,79 €/Bund
523.....Stück	Thymian, Bund	Marokko - IA	2,69 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	Marokko - IA	2,69 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,25 €/Stück
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/kg
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,99 €/Stück
611.....kg	Paprika rot	Spanien - CREA	9,95 €/kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - CREA	10,95 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - EG	9,95 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,95 €/kg

711.....kg	Tomaten	Spanien - EG	6,50 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	8,99 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - EG	4,70 €/kg
910.....kg	Krumme Gurken	Spanien - CRAE	4,95 €/kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - DB	13,10 €/St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - EG	7,95 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	13,75 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	18,80 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	27,90 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	28,90 €/kg
1001.....kg	Avocado, Hass	Spanien - CRAE	7,95 €/kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,85 €/kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - EG	10,95 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - EG	9,95 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	regional eig. Anbau - DB	3,55 €/St. DB
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Stück 3

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
1577.....kg	Birnen, kg	regional - DB	5,20 €/kg
1600.....kg	Orangen	Italien - DEM	4,15 €/kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - EG	4,05 €/kg
1620.....kg	Blutorangen kg	Spanien - EG	4,69 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - IA	7,95 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	3,15 €/kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - EG	5,25 €/kg
1633.....kg	Clementinen	Griechenland - DEM	6,69 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	6,20 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,95 €/kg
1645.....kg	Limetten	Kolumbien - IA	7,95 €/kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - ECO	12,69 €/kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - EG	7,95 €/Stück
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,75 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - EG	6,95 €/kg
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - EG	6,79 €/kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	Kolumbien	27,95 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - IA	3,55 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr	Türkei - IA	2,89 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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