

Das Fenster zum Hof - KW 09/26

Wie - kein **Salat**?! Schlimm, je nachdem, wie man es betrachtet. Fakt ist: in **Italien** hat es diesen Winter zuviel **geregnet** (so unser Verbindungsmann). Ein bisschen ist gut, aber zuviel lässt den Salat faulen. Damit haben wir selber immer wieder zu kämpfen. Salate aus **Spanien** gibt es praktisch nicht. Die dortigen Kollegen sind im Winterhalbjahr vornehmlich auf Gurken, Tomaten sowie Paprika spezialisiert (und die wachsen in diesem Winter auch nicht so recht). Bleibt noch **Frankreich** aber dort will gerade jeder Salat kaufen. Nicht nur im Bioanbau geht das so. Auch die großen Einkäufer konventioneller Ware mischen mit. In der Folge wird alles von den Feldern geklaubt, auch nicht 100%ige Ware und viele, eigentlich **zu kleine Köpfe**. Und das bei steigenden Preisen. Also nicht wundern, wenn unsere Kisten bald ohne Salat auskommen müssen. Diese Woche haben wir noch ausreichend eigenen **Chinakohl** als Ersatz. Was danach kommt? Man weiß es nicht. **Feldsalat** und Postelein gibt es auch nicht mehr und bis **Theo** mit der ersten Gewächshausware auf den Hof rollt, vergehen noch gute sechs bis sieben Wochen. Schaumama.

Theo hat noch eine 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.

Was uns diese Woche gut gefällt, sind die neuen **Xenia-Birnen** von Aloisius und Thomas Knein. Die kommen knackig und grün aus dem **OLu-Lager**. Wer sie reifer und **saf-tiger** mag, lässt sie einfach noch ein paar Tage liegen. Bei den Kneins wachsen die Xenia-Birnen auf einer **Wurzelunterlage** die dafür sorgt, dass die Birnen nicht so gigantisch wachsen und klein/aromatisch bleiben.

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 Regalkisten 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 im Sommer und Herbst.

Zucchini Parmigiana

6-700gr Zucchini, 2-3 Kugeln Mozzarella zerzupft, 80gr Parmesan gerieben, 350gr Tomatensauce, Salz, Pfeffer Olivenöl

Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie dann (sehr vorsichtig) auf einem Gemüsehobel längs in 2-3mm Scheiben schneiden. Lagenweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen und in reichlich Olivenöl hellbraun braten. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl austreuen. Mit den Zucchinis Scheiben immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommt Tomatensauce und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bilden Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Chinakohlsalat mit Petersilie und Apfel

1El Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3El Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 El scharfer Senf, 1 Apfel, 300g Chinakohl, 1/2 Bd Petersilie, Salz u. Pfeffer, 2El SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Chinakohl in 6-7mm Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen alles zusammen mit der Sauce mischen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herauschneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blatttrippen heraus. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

Grünkohl mit Bataten

5-600gr Grünkohl, 400gr Bataten, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Streifen teilen. Bataten schälen und dann in 1cm Würfel teilen, danach in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Kohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Dabei salzen. Die Süßkartoffeln wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie untermischen.

Rahmwirsing mit Pilzen

1 Wirsing, 200gr Pilze, 1kl Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1El Butter, 1El Öl, 1/2El Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Evtl feste oder grobe Blatttrippen entfernen. Zwiebel würfeln, Pilze in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl die Pilze heiß anbraten und bräunen. Herausnehmen und anseits stellen. Hitze etwas zurückschalten und in der gleichen Pfanne Wirsing mit Zwiebeln in der Butter unter wenden 2 Minuten anbraten. Dabei salzen. Pilze wieder zufügen, mit Mehl dünn bestäuben und mit der Sahne angießen. Sofort unterheben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen. Dabei zwischendurch ein bis zweimal wenden. Würzen mit Muskat und Pfeffer aus der Mühle. Eventuell etwas Parmesan frisch drüber reiben.

Kürbissuppe mit Fenchel

1/2 Hokkaido, 1kl Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, 1 Fenchel, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl, 200gr Joghurt oder Saure Sahne, 1/2Bd Petersilie

Hokkaido und Zwiebel grob würfeln und zusammen mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit etwas Essig ablöschen, kurz einkochen und auffüllen mit ca 0,8ltr Wasser oder Brühe und salzen. Fenchel mit Stiel in 3mm Scheiben schneiden und in Butter zart hellbraun braten. Kürbis nach etwa 15 Minuten mit dem Pürierstab fein mixen. Gebratenen Fenchel untermischen. Joghurt mit gehackter Petersilie glattrühren und 1-2El im Teller auf die fertige Suppe geben. Zusätzlich kann man noch 1/2 Tl Kümmel in etwas aufgeschäumter Butter anrösten und das ebenfalls auf die Suppe träufeln.

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 23.02.2026 bis 01.03.2026

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 DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	4,40 €/ Tüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	9,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Italien -	3,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	5,55 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
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 ei	3,25 €/ St. IB
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,20 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	6,50 €/ kg 3
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
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 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,95 €/ Stück 3
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700g+ regional ei	3,55 €/ St. DB
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 Spanien - CRAE	10,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,09 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,40 €/ 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
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
201.....St.	Salat 1 Frankreich - EG	2,60 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - EG	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie 400gr+ Spanien - EG	3,80 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/ 3kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	12,95 €/ 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	4,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,29 €/ 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 - D	3,20 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional - DB	3,60 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	5,85 €/ 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 regional - DB	5,20 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - EG	5,25 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - EG	4,69 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Griechenland - DEM	6,89 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr Türkei - ECO	2,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,49 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Kolumbien - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,55 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - EG	3,95 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - EG	4,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,15 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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