

Das Fenster zum Hof - KW 10/26

Manchmal gibt es Reklamationen, weil der **Blumenkohl** zu klein war (wir haben Winter und der kleine Blumenkohl hat dem Erzeuger genau so **viel Arbeit** gemacht, wie ein großer). Deswegen wir haben schon vor einiger Zeit herumprobiert und befunden, dass die **Blumenkohlblätter**, die gemeinhin im Kompost landen, ebenfalls lecker sind. Der Verfasser ist sogar der Ansicht, dass sie **besser** sind als die monströse **Kohlblüte** - aber das ist Geschmackssache. Jedenfalls lohnt sich das Ausprobieren unserer Rezepte.

Was uns auch diese Woche gut gefällt, sind die neuen **Xenia-Birnen** von Aloisius und Thomas Knein. Die kommen knackig und grün aus dem **ULO-Lager**. Wer sie **reifer** und **saftiger** mag, läßt sie einfach noch ein paar Tage liegen.

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 im Sommer und Herbst.

Bei Zitrusfrüchten kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Schon kleine Verletzungen der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von Fäulnis und bald auch Schimmel. Diese kleinen Stellen sind am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes Mail an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine Gutschrift. **Konventionell** gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad in Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit (dafür schmecken sie nicht). Noch nicht einmal mehr für den **Kompost** sind die Schalen geeignet - vom genusslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die Schalen der von **uns** **gehandelten Früchte** eignen sich vorzüglich zum Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren.

Jetzt sind Zitronen besonders gut und günstig. Um das Zitronen-Aroma mit in den Sommer zu nehmen, hilft nur konservieren.

Salzzitronen

1kg Zitronen, 250gr Salz, 80gr Zucker, Lorbeerblätter, 1-2 Nelken, Thymian und Pfefferkörner

Ganze Zitronen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 1x zum Kochen bringen. Abgießen und gut abspülen; beiseite stellen. Salz mit dem Zucker vermischen. Zitronen über kreuz tief einschneiden aber das Ende unversehrt lassen. Zitronen öffnen und mit der Salzmischung füllen. Zusammen mit den Gewürzen in ein großes Glasgefäß schichten - dabei fest pressen, damit viel Saft austritt. Gut verschließen und im Kühlschrank oder an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. Die Früchte sollten immer mit Salzlake bedeckt sein. Dann halten die Zitronen problemlos ein Jahr. Nach ca. drei Monaten sind sie "reif" und können für Marinaden und mediterrane Eintöpfe verwendet werden. Verwendet wird nur die Schale. Einfach Fruchtfleisch sowie Kerne entfernen und dann hacken oder pürieren. Passt auch wunderbar in Vinaigrette oder Dressing.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glattrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Blumenkohl Bruschetta

Hüllblätter vom Blumenkohl, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstetes Baguette oder Brot

Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die sehr unansehnlichen Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blattrippe aber immer noch schön - dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen. Die so vorbereiteten Blätter sind auch als Pizzabelag geeignet - dann einfach als Oberstes auf die Pizza und mitbacken

Frühlingseintopf

4 Rübchen, 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1/4 Weißkohl, 1/4 Sellerie, 3 Kartoffeln, 3 Tomaten, ca. 1,5Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer, 1Bd Petersilie

Die Gemüse waschen und würfeln (so, dass die Stücke gut auf einen Löffel passen). Alles in einen großen Topf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Würzen mit ausreichend Salz, Lorbeer und Thymian. Ca. eine halbe Stunde bei milder Hitze kochen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Pfeffer begeben. Evtl mit einem Spritzer Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken. Gerne auch etwas leckeres Olivenöl und dünn gehobelten Parmesan im Teller auf die Suppe geben. Statt Weißkohl passt auch gut in Streifen geschnittener Wirsing.

- Avocado-Linsen-Salat -

100g Beluga- oder Berglinsen, 2-3 reife Avocados, ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca. 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Lauch fein würfeln, Petersilie hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Pur oder als Beilage.

Steckrübengratin

800gr Steckrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200gr Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50gr Semmelbrösel, 100gr frisch geriebener Bergkäse, 50gr Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl austreichen. Die Steckrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darüber gießen. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist..

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 02.03.2026 bis 08.03.2026

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - EG	4,89 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Italien - IA	1,95 €/St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo	Niederlande - EG	4,20 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+	regional eig. Anbau - DB	3,25 €/St.
124.....Stück	Chinakohl, klein	regional eig. Anbau - DB	2,55 €/Stück
126.....kg	Flowersprouts am Strunk	regional eig.	6,50 €/kg
130.....kg	Weißkohl, Kilo	Deutschland - DB	3,95 €/kg
137.....Stück	Weißkohl halbiert	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/Stück
154.....Stück	Wirsing, klein	regional - DB	2,75 €/Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional - DB	3,60 €/St.
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+	Niederlande - EG	3,00 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Frankreich	3,45 €/St.
188.....Stk	Spitzkohl 300gr+	Spanien - EG	4,30 €/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.
211.....Stück	Salat Endivie 400gr+	Spanien - EG	3,80 €/Stück
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
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	3,05 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,75 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande - EG	3,50 €/Stück
350.....kg	Navettes weiß/lila kg	Frankreich - EG	4,95 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - EG	5,90 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - EG	7,40 €/kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - EG	5,65 €/kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,15 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - EG	5,60 €/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
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
611.....kg	Paprika rot	Spanien - EG	9,95 €/kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - CRAE	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	5,99 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - EG	4,90 €/kg

911.....St.

922.....kg

955.....kg

966.....kg

977.....kg

988.....kg

1001.....kg

1010.....kg

1110.....kg

1150.....Schale

1200.....kg

1211.....St.

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1522.....kg

1533.....Tüte

1577.....kg

1600.....kg

1611.....kg

1620.....kg

1622.....Tüte

1623.....kg

1625.....kg

1633.....kg

1640.....kg

1644.....kg

1645.....kg

1866.....kg

1881.....Stück

1911.....kg

1922.....kg

1923.....kg

1930.....kg

1944.....Stück

1980.....Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Schlangengurken ca 300g+ Spanien - EG 12,90 €/St.

Landgurke Spanien - EG 7,95 €/kg

Pilze Steinchampignons Deutschland 13,75 €/kg

Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB 18,80 €/kg

Pilze Shiitake Deutschland - DB 27,90 €/kg

Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB 28,90 €/kg

Avocado, Hass Spanien - CRAE 8,75 €/kg

Fenchel Italien - EG 5,65 €/kg

Auberginen Spanien - EG 7,90 €/kg

Suppengemüse regional eig. Anbau - DB 2,95 €/Schale

Zucchini, Kilo Spanien - IA 4,65 €/kg

Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ Deutschland 4,15 €/St.

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB 4,75 €/kg

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB 4,75 €/kg

Äpfel Topaz regional - DB 4,95 €/kg

Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB 12,95 €/Tüte

Birnen, kg regional - DB 5,20 €/kg

Orangen Spanien - EG 3,65 €/kg

Orangen, Tarocco Italien - DEM 4,69 €/kg

Blutorangen kg Italien - DEM 4,20 €/kg

Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - EG 7,95 €/Tüte

Saftorangen, Kilo Spanien - IA 3,15 €/kg

Bitter-Orangen Spanien - EG 5,25 €/kg

Clementinen Italien - ICEA 5,85 €/kg

Grapefruit, kg Spanien - IA 4,80 €/kg

Zitronen Italien - ICEA 4,95 €/kg

Limetten Kolumbien - IA 7,95 €/kg

Walnüsse Frankreich - ECO 12,69 €/kg

Maronen gegart 200gr Frankreich - EG 7,95 €/Stück

Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG 3,75 €/kg

Kiwi, Kilo Italien - EG 5,95 €/kg

Kiwi, gold Italien - EG 7,50 €/kg

Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien 27,95 €/kg

Mango, Stück Peru - IA 3,55 €/Stück

Datteln, 250gr Tunesien - DD 3,89 €/Stück