

So ein Käse! (KW37 vom 9.9.-15.9.) Alpkoner. Schnittkäse, Schweiz, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5076

Das Fenster zum Hof - KW 36/24

Ungewöhnlich zurzeit sind die hohen **Paprikapreise**. Die sind den merkwürdigen **Wettergegensätzen** in Europa in diesem Sommer geschuldet. Normalerweise wachsen die Früchte im Sommer überall sehr gut - hier bei uns im Norden allerdings eher im **Gewächshaus**. Weil der Sommer aber bei uns lange Zeit zu kühl war und vieles erst verspätet gesät werden konnte, gibt es zu wenig **Paprika**. Zur gleichen Zeit fallen in Spanien an den Pflanzen die Blüten durch die **Hitze** ab. Vertrackt.

Eine ähnliches Schicksal hat die leckeren **Moscatel-Trauben** getroffen, die wir sonst um die Jahreszeit immer feiern (weil eine der **aromatischsten** Traubensorten). Ein Hitzepeak von nur wenigen Tagen hat die **Beeren** noch am Weinstock regelrecht **gekocht**. Schade. Wer das Muskat- aroma bei Trauben mag, findet aber bei uns rote **Muscat de Hambourg** im Angebot.

Am 7. September findet unser **Staudenmarkt** von 11-19 Uhr statt. Wir bieten eine Vielzahl verschiedener Stauden und man kann mit unseren **Gärtnern** und **Gärtnerinnen** ins Gespräch kommen. Den Gaumen erfreuen Federweißer und **Zwiebelkuchen**. Hofladen und Garten sind ebenfalls lange geöffnet und wenn man den **Wetterfröschen** glauben schenken kann, verspricht das nächste Wochenende noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

Frischen Saft gibt es wieder am 14. September bei uns auf dem Hof, wenn die jungen Leute von **Most & Trester** wieder bei uns Station machen. Voraussetzung ist: man bringt mindestens **50kg** eigene **Äpfel** mit. Ein Termin kann über den rechts abgebildeten **QR-Code** gemacht werden. Ohne Anmeldung geht es nicht. Interessierte ohne Äpfel können gerne **zuschauen**. Hofladen und **Garten** sind an dem Tag, wie im Sommer gewohnt, bis **16.00** Uhr geöffnet.



biolander regional solidarisches Most & Trester

Eure lokale mobile Mosterei ist am **Samstag, 14.09.** bei **Bioland Apfelbacher** bringt euer Streuobst (mind. 50kg) und bekommt leckeren Saft draus!

nur nach vorheriger Anmeldung:
direkt Termin buchen unter: amy@bioland-mostundtrester.de
oder kontaktiert uns via: most-und-trester@posteo.de oder [0391 9222-1](tel:+4939192221)
mehr Infos und Preise unter: www.mostundtrester.de

Spitzkohlgemüse mit Ofenkartoffeln und Quark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr bunter Mangold, 1El Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 400gr reife Tomaten, 1El Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta (Penne, Tortiglioni, Fusili), Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitronen würzen.

Kohl- und Rote Bete Suppe (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Spitzkohl, 3-4 Kartoffeln, 3-400gr Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 1 Kohlrabi, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Spitzkohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca. 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete und der Möhre verfahren. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Kohlrabi vierteln quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und in

ca. 25 Minuten gar kochen. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein ganz klein wenig Essig nachwürzen und Sauerrahm darübergeben.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter austreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca. 0,7ltr Gemüsebrühe oder Wasser, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit ein wenig Salz unter wenden braten. Dann an Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 02.09.2024 bis 08.09.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	11,45 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anb	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. A	6,19 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. A	6,99 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	9,95 €/ kg
511.....Stück	Basilikum, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
386.....kg	Bataten Spanien - IA	6,99 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	13,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	6,85 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	11,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	11,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	3,80 €/St.1B
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,89 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DD	6,69 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional regional eig	4,95 €/ kg B
590.....kg	Ingwer Peru - IA	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	19,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DN	2,85 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional -	3,95 €/ St.
922.....kg	Landgurke Deutschland - DN	6,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,85 €/ Bund
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ Bund
161.....kg	Palmkohl Niederlande - IA	8,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	10,45 €/ kg
644.....kg	Paprika, spitz, grün, APF regional eig.	8,69 €/kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - DN	6,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DN	9,90 €/ kg
990.....kg	Pfifferlinge Litauen - WS	22,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	27,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - D	4,29 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,95 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,25 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Niederlan	2,95 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,10 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stk

188.....Stk	Spitzkohl 350gr+ regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Stk
189.....Stück	Spitzkohl groß 600gr+ regional eig. Anb	3,85 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Deutsch	4,10 €/St.
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,55 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	3,45 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g + Niederlande -	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück Deutschland - DB	2,30 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,69 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	5,29 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,85 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Spanien - IA	16,99 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,39 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Brasilien - BCS	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,95 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück 650gr+ Spanien -	3,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - DN	8,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	6,35 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,35 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,35 €/ kg
1744.....kg	Trauben Muscat de Hambourg Fran	10,90 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	5,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	5,65 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,79 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,79 €/ Stück
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional	3,90 €/Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	3,80 €/Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regio	3,50 €/Stück DB
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau -	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau -	3,80 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	3,80 €/Stück B