

Das Fenster zum Hof - KW 37/24

Wer jetzt noch schöne **Gurken** hat, dem werden sie aus den Händen gerissen. Hier in Deutschland nehmen die Erträge im September deutlich ab und die **Saison** ist weitestgehend vorbei. Ein paar kommen (wie üblich) aus Holland und eigentlich geht jetzt schon wieder die Ernte in **Spanien** los. Eigentlich. Aber da war es diesen Sommer wieder **zu heiß** und dann ist Essig mit Gurken. Sie werden gelb und sind nicht mehr zu vermarkten. Weil aber Gurken ganzjährig sehr **beliebt** sind, gehen die Preise durch die Decke. Blöd für die Konsumenten. Egal? Gar nicht. Wir erzählen davon um zu zeigen, dass Verfügbarkeit von Lebensmitteln nichts **Selbstverständliches** ist und man manchmal froh sein muss, **gute** Produkte zu bekommen. Damit erleben wir **unsere Arbeit** als **regionaler Erzeuger** als noch einmal so wichtig.

Sonst gibt's **Catalogna** ja immer nur im Winter aus Italien. **Joshis** Aussaat-Versuch war in diesem Sommer sehr erfolgreich. So bekommen wir leckere Abwechslung in den Speiseplan. Die **Schnittzichorie** (so der sperrig-deutsche Name) kommt in rot und grün. Lecker, und mit geschlossenen Augen nicht zu unterscheiden, sind aber beide Sorten.

Wir hatten Glück und konnten doch noch eine Palette mit süß-aromatischen **Moscattell-Trauben** ergattern. Möglich war das, weil die Einkäuferin beim Großhändler weiß, wie sehr wir die Trauben schätzen und **ganz exklusiv** an uns gedacht hat.

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 bei schönem Wetter trotzdem gerne **zuschauen**. Hofladen und **Garten** sind an dem Tag, wie im Sommer gewohnt, bis **16.00** Uhr geöffnet.





 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:
 anny@h.most-und-trester.de
 oder kontaktiert uns via:
 most-und-trester@posteo.de
 oder 0493 982111
 mehr Infos und Preise unter:
 www.mostundtrester.de

So ein Käse! (KW38 vom 16.9.-22.9.) Schwarzberger. Hartkäse aus Österreich, 8 Monate gereift, aus Rohmilch, laktosefrei. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbare. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Pflanzenasche
1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5054

Ofen-Rotebete mit Petersilienquark

500gr Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch, 250gr Quark, 1Bd Petersilie, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca. 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie glattrühren. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige rote Hände).

Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl, neutrales Öl zum Braten

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinander fallen, eventuell sogar vierteln. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben (vorsicht, er verbrennt leicht). Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und noch kurz weiter braten. Der Pak-Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Asiatischer Pak-Choi - Salat

1 Pak-Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingzwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g geräucherter Tofu, 3 EL Erdnussöl, 40 g Erdnüsse

Pak-Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Erdnussöl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

Gebackene Gemüsezwiebel aus dem Ofen

Pro Person eine mittlere Gemüsezwiebel. Salz, Butter, Rosmarin

Zwiebeln schälen und die Wurzel nur ganz knapp abschneiden. So halten die Zwiebeln zusammen. Längs halbieren und von der Unterseite eine ganz kleine Kappe abschneiden,

damit die halbe Zwiebel stehen bleibt. In einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze etwas Butter auslassen, etwas Salz in die Pfanne streuen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten solange braten bis sie eine zart-goldbraune Farbe angenommen haben. Mit der Schnittfläche nach oben kommen sie auf ein Blech in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Vorher mit der restlichen Butter aus der Pfanne beträufeln und mit frischen Rosmarinnadeln bestreuen. Ca 30 Minuten backen, bis die Zwiebeln weich sind (Stricknadelprobe). Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, die Schichten vorsichtig etwas auseinanderdrücken, dünn mit Salz bestreuen und auf jede Zwiebel ein Scheibchen Butter geben. Schmelzen lassen - dann sickert die Butter zwischen die Zwiebelschichten. Zu gebratenem Fleisch oder einfach mit ein wenig Kartoffel-Selleriepüree.

Rote Bete Salat mit Catalogna

3-4 Rote Bete, 1/4 Gemüsezwiebel, 1/2Bd Catalogna, 1 geh. TL Senf, 2 EL Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 30-40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Catalogna grob hacken und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Schmeckt würzig und süß.

Catalogna alla Romana

Würzig-roher Salat aus den grob gehackten Blättern: mit einem Dressing aus Sardellen, Zitrone, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer. Obendrauf Pecorino-Späne.

Spaghetti mit Catalogna

1Bd Catalogna, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Sardellenfilets, 1 Peperoncino, 4EL Olivenöl, 7-8 Tomaten, 500gr Spaghetti, Salz und Pfeffer, geriebener Parmesan

Pfanne vorwärmen. Die Nudeln zusammen mit der grob gehackten Catalogna in kochendes Salzwasser geben. Knoblauch, Sardellenfilets und klein geschnittene Peperoncino in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die grob gewürfelten Tomaten zugeben und kurz durchschmoren. Blanchiertes Gemüse und Nudeln aus dem Topf fischen und unter die Tomatensauce heben. Mit etwas Pfeffer und noch mehr Olivenöl würzen. Wer mag kann noch frisch geriebenen Parmesan obenauf geben.

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 09.09.2024 bis 15.09.2024

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	6,99 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	9,95 €/ kg
511.....Stück	Basilikum, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl	4,95 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	13,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	8,49 €/ 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	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	11,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	3,80 €/St. IB
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,89 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,45 €/ 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 e	3,75 €/St. JB
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
166.....St.	Pak Choy, Stück 500gr+ regional eig. An	3,75 €/St.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	7,75 €/ 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	6,55 €/ 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 Niederlande - DN	6,99 €/ 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 - DC	3,95 €/ 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	2,75 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,69 €/ St.

550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	11,85 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anb	3,35 €/ Stück
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+ Deutschl	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	3,65 €/ 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	5,75 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,39 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Columbien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - IA	3,89 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	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 Italien -	6,35 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,35 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Spanien - IA	7,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	5,85 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,10 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,09 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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