

So ein Käse! (KW39 vom 23.9.-29.9.) Platte Landkaas. ein milder und cremiger Schnittkäse aus Belgien. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: Milch, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab

1 Stück ca. 200g, 26,95€; Art.-Nr. 5285

Das Fenster zum Hof - KW 38/24

Bei dem Wetter ruft alles nach **SUPPE**. Wir haben Porree, Kürbis, Tomaten und Sellerie in die meisten Kisten gepackt. Damit lässt sich ein solider **Herzenswärmer** für die beginnende **kühlere** Jahreszeit zubereiten. Ein Rezept gibt's nebenan. Erstaunlich wie schnell ein bisschen **Polarluft** die Lust auf herz- und nahrhaftes ansteigen lässt.

Große, orange leuchtende Kürbishaufen auf den Feldern. Einer der Gärtner sagte, bei uns seien **15.000 Kürbissen** in die Erde gekommen. Eine erstaunliche Anzahl - erst recht, wenn man mit drei bis vier Früchten pro Pflanze rechnet. Doch **Schädlinge** und Mikroben werden uns sicher wieder einen Teil der reichen Ernte kosten. Hoffen wir, dass die Kürbisse gut haltbar sein und uns weit in den Herbst/Winter begleiten werden. Wie lange, ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich und erst im Laufe der Zeit wird sich zeigen, wie stabil und **lagerfähig** unsere Kürbisse sind.

Neben den Hokkaido haben wir **Butternut** und endlich wieder einmal **Sweet Dumpling** angebaut - die leckeren **Backofenkürbisse**, die es in den letzten Jahren kaum gab. Bis sie aber ausreichend reif sind, dauert es noch eine Weile. Die Hokkaidos mit ihrer essbaren, aber dafür **empfindlichen** Schale wollen immer zuerst verkauft werden.

Jetzt sorgt Kälte und instabiles Wetter dafür, dass sich **Mehltau** auf unseren Salaten ausbreitet. Viel bleibt daher auf dem Feld und wir müssen früher als sonst auf andere Salate, wie **Endivie** und Radicchio zurückgreifen oder ersatzweise **Chinakohl**. In anderen Jahren wandern die Produkte für die Zeit nach den **Freilandsalaten** immer zu nächst ins kalte Lager.

**Und nicht vergessen:
In KW40, nach dem Feiertag am
3. Oktober, verschieben sich alle
Lieferungen jeweils um einen Tag.**

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

Mangold mit Tomaten

600gr bunte Mangoldblätter, 250gr Tomaten, Knoblauch, in Öl 1-2EI eingelegte Kapern, 2 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Die Mangoldblätter längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen und dann gut in einem Sieb abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldblätter für 2-3 Minuten bei hoher Hitze scharf unter Wenden anbraten. Dann auf einer Servierplatte ausbreiten. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden und auf dem Mangold verteilen. Knoblauch grob hacken und in reichlich Olivenöl zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern anbraten. Wenn der Knoblauch leicht Farbe nimmt, das Öl mit seinem Inhalt über dem Mangold verteilen. Ca. ein halbe Stunde ziehen lassen. Etwas frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen und mit wenig Zitrone würzen. Schmeckt mit Baguette um die Sauce aufzutunken. Wer mag, kann auch eine Chilischote mit dem Knoblauch gemeinsam anbraten.

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone)

1 Zwiebel oder 1St Porree, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl, 1/4 Hokkaido, 2-3 Tomaten, 1Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1ltr Brühe oder Wasser, 80gr Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan, gehackte Petersilie (Minestrone ist eine bewährte Form der Resteverwertung, das Meiste, was im Gemüsefach noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch schon etwas angewelktes Gemüse.)

Zwiebel würfeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit Brühe angießen, aufkochen, Hitze reduzieren und Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln, klein gebrochen, dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern (Basilikum, Kräuter d. Provence) abschmecken und mit Parmesan sowie Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann in der letzten Viertelstunde auch noch ein paar frische, grobe Bratwürste in der Brühe garziehen lassen. Sehr lecker darin auch: Eine Dose gekochte Bohnen mitkochen.

Hokkaido und Brokkoli vom Blech

1 Hokkaidokürbis, 600gr Brokkoli, 6-7 Tomaten, 130ml Öl, 1-2 Chili, 3-4 Knoblauchzehen, 1/4 Zitrone, Kräuter der Provence, Salz, Parmesan

Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Brokkoli in Röschen brechen, den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Öl, Chili, Knoblauch und die Zitrone mit einem Stabmixer fein pürieren. Kürbis und Brokkoli in eine große Schüssel geben und mit dem Gewürzöl mischen, bis alles gleichmäßig überzogen ist. Dabei kräftig salzen. Auf einem Backblech ausbreiten und halbierte Tomaten dazwischen

setzen. Auf jede Tomate etwas Salz und wenig Öl geben. Das Blech mit geriebenen Parmesan bestreuen und bei 200-220°C (Umluft) in den Ofen geben, bis das Gemüse zartbraun und der Kürbis weich ist. **Asian Twist:** In der Marinade zusätzlich ein dickes Stück Ingwer, 3EI Tahin und 2EI Sojasauce pürieren. KdP dafür weglassen. Zum Überbacken den Parmesan durch Sesamkörner ersetzen.

Kartoffel-Lauchgratin mit Chinakohl

250g Kartoffeln, 1/2 Stg. Lauch, 1/2 Chinakohl, 2 Eßl. Butter, Salz, Muskatnuß, 250ml Sahne, 100g Schafskäse, 1EI Sesam

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 10 Min. vorkochen. Lauch längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Dann 2 Min in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Kartoffeln, Porree und fein geschnittenen Chinakohl einfüllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vorsichtig mischen und mit der Sahne angießen. Feta zerbröckeln und auf dem Auflauf verteilen. Mit Sesamkörnern bestreuen und bei 170°C (Umluft) für ca. 30 Min backen.

Selleriesuppe mit Porree

Ein kl Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Zwiebel, 4-5 Kartoffeln, 1Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer 200ml Rahm, 30gr Butter, 3EI gehackte Petersilie, etwas Zitrone

Sellerie schälen, in 1cm Würfel schneiden und in gesalzener Brühe (oder Wasser) weich kochen. Herausnehmen und den in Ringe geschnittenen Porree ebenfalls in der Brühe garen (ca. 5Min), dann den Porree in kaltem Wasser abschrecken (dann bleibt er schön grün). In einem neuen Topf die gewürfelte Zwiebel glasig anbraten. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln zugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Kartoffeln offen weich kochen (etwa 20 Minuten) und dann alles mit einem Pürierstab durchmischen. Selleriewürfel sowie Porree zugeben und in der Suppe wieder erwärmen. Sahne und Butter einrühren und mit Pfeffer sowie evtl. noch etwas Salz abschmecken. Zum Schluss mit gehackter Petersilie und ein paar Spritzern Zitrone vollenden.

Spaghetti mit Catalogna

1Bd Catalogna, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Sardellenfilets, 1 Peperoncino, 4EI 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.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 16.09.2024 bis 22.09.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	11,45 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anbau - DB	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	6,19 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	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
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	9,95 €/ 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 eig. Anbau - DB	2,90 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,89 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,95 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer China - IA	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	19,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DN	2,85 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700g+ regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ 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. Anbau - DB	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	10,95 €/ kg
644.....kg	Paprika, spitz, grün, APF regional eig. Anbau - DB	8,69 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - DN	6,55 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien - IA	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - DN	6,75 €/ kg
990.....kg	Pfifferlinge Litauen - WS	23,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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 - DB	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DB	3,95 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande - DB	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
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ 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 - DB	2,69 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl 350gr+ regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Stk
189.....Stück	Spitzkohl groß 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,85 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Deutschland - DB	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 - DB	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuu 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 - DB	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	1,80 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Columbien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - IA	25,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - DB	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 - DB	5,99 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,35 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Spanien - IA	7,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,65 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,45 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,55 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück