

So ein Käse! (KW40 vom 30.9.-6.10.) Herbst Gouda Aurora. milder Gouda mit aromatischen Gewürzen. Niederlande. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Oliven, Tomate, Rosmarin, Milchsäurekultur, mikrob. Lab
1 Stück ca. 250g, 21,90€; Art.-Nr. 5124

Das Fenster zum Hof - KW 39/24

Mit unseren Kartoffeln waren wir letzte Woche nur mäßig zufrieden. Besonders die Sorte **Jelly**, die wir gerade hauptsächlich verkaufen macht Probleme. Ein paar Stellen auf unseren Kartoffelflächen beherbergen zu viele **Drahtwürmer**. Die erfreuen sich an unseren leckeren Knollen und bauen **Fressgänge** hinein. Nicht schön. Letzte Woche wurde zudem nachlässig sortiert und so fanden (nach unserem Geschmack) zu viele **Kartoffeln** mit unschönen Löchern den Weg zu Kunden. Bedenklich ist daran nichts, aber unbequem. Wer freut sich nicht über leckere, makellose und schnell geschälte Kartoffeln mit wenig Abfall?

Zur Wiedergutmachung verkaufen wir diese Woche unsere (jetzt **gut sortierten**) Kartoffeln ein **Drittel** günstiger. Wenn Jelly verkauft ist folgt **Antonia**. Die stand auf einem weniger befallenen Stück.

Aus Italien kommen die ersten **Satsumas**. Jetzt sind sie noch etwas herb und säurebetont (auch das hat seine Liebhaber). Aber wir freuen uns über **Abwechslung** im Obstangebot. Bis letzte Woche gab es noch Wassermelonen. Auffällig ist die **grüne Farbe** der Früchte. Solange die Temperaturen in Italien noch relativ hoch sind, weicht das Grün noch nicht dem gewohnten Winter-Orange der Zitrusfrüchte. Einwandfrei **reif** sind sie allemal.

Theos Tomaten haben in der letzten Woche einen gehörigen Dämpfer bekommen. Mit Temperaturrückgang, geht ein ebenso deutlich **verlangsamtes Reifen** einher. In dieser Woche kaufen wir schon erste Tomaten zu (aus der Nähe von Venlo).

**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

Kürbis-Mangold-Ragout

1/2 Hokkaido, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Tomaten, 1El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Kürbis entkernen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Untermischen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht mit gehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Kohlsuppe mit Rote Bete (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Wirsing oder Spitzkohl, 3-4 Kartoffeln, 350gr Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 2St Petersilienwurzel, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca. 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete, Petersilienwurzel und der Möhre verfahren. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salzen und in ca. 25 Minuten gar kochen. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein klein wenig Essig nachwürzen und Sauerrahm mit gehacktem Schnittlauch (oder Dill) vermischt darüber geben.

ZucchiniGemüse

500gr Zucchini, 3 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen

Zucchini halbieren oder vierteln und dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauch halbieren. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen.

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern (bei Bedarf schälen) und grob würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca. 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren.

Grob gehackter Mangold, Zucchini oder Spitzkohl eignen sich ebenfalls als Zutaten für dieses Gericht. Man sollte aber nicht zu viele Zutaten mischen - maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Kartoffel-Petersilienwurzel-Puffer

4-500gr Kartoffeln (geschält), 3-400gr Petersilienwurzel, 1 gekochte Kartoffel, 2-3El Mehl, 1gr. Ei (ca. 70gr), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Öl oder Butterschmalz zum braten

Kartoffeln und PW auf einer groben Reibe getrennt raffeln - ebenso die gekochte Kartoffel, Die rohen Kartoffeln etwas salzen, untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut mit den Händen ausdrücken. Jetzt mit den übrigen geriebenen Zutaten locker vermischen, mit noch etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Das verschlagene Ei unterrühren und anschließend das Mehl locker und gleichmäßig unterarbeiten. Nochmal 10 Minuten stehen lassen und evtl. noch etwas Mehl unterziehen. In Butterschmalz oder Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Bis zum Servieren auf einem Gitter im Ofen bei etwa 70°C warm halten. Mit Sauerrahm oder Salsa servieren.

Wirsing mit Kürbis

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

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blattrippen heraus. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfen. 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. Wer mag, kann mit 1-2El Creme Fraiche vollenden.

Rote Bete geschmort

500g Rote Bete, 200g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehe, Butter /Öl, Salz, Pfeffer

Rote Bete 20 Min. kochen, schälen und in Stücke schneiden (wie Bratkartoffeln). Zwiebeln in Ringe schneiden und beides in Butter oder Öl 20 min auf mittlerer Flamme schmoren. Hin und wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer (und Gewürzen nach belieben) abschmecken und mit (Hirse-) Bratlingen und Salat servieren. Oder einfach mit etwas Joghurt zu Kartoffeln oder Nudeln.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 23.09.2024 bis 29.09.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	7,79 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anb	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. A	4,19 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. A	6,99 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Niederlande - IA	8,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Kenia - BCS	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	5,49 €/ 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 - DB	9,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	11,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	2,90 €/St. IB
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,95 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional regional eig	4,95 €/ kg B
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ 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	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,85 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional ei	3,60 €/St. DB
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ 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	7,49 €/ 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.	8,69 €/kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,99 €/ 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	6,50 €/ 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 Deutschland - DB	7,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,75 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 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
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland - DD	3,15 €/ 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 -	12,10 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - D	2,95 €/ 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	3,30 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ Deutschland -	3,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Niederlande - IA	4,30 €/ 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 -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,45 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,10 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	6,70 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1945.....kg	Mini-Mango, Kilo Spanien - CREA	6,79 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,29 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien -	16,45 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	5,45 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,75 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	8,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,29 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	7,95 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DB	6,55 €/ 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
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	3,80 €/Stück B