

Das Fenster zum Hof - KW 50/24

Der Acker ist keine **Fabrik**. Anders als in der Industrie, sieht jedes geerntete Produkt, dass unser Haus verlässt anders aus. Auch die **Größen** sind nicht **normierbar**. In der letzten Erntesaison gab es wenig "normale", dafür umso mehr kleine und ganz besonders viele **große Rote Bete Knollen**. Was tun? Wegwerfen? Auf keinen Fall. Auch vierhundert Kilo wollen verkauft sein - sonst wird es wieder nichts mit der Nachhaltigkeit. Deswegen, gibt es diese Woche ausschließlich **dicke Dinger**.

Wer jetzt, wenn Palm-, Grün-, Rosenkohl oder Wirsing geputzt und gewaschen werden, die **Landwirtschaftshalle** durchquert, läuft durch **Schwärme** der weißen Kohlmottenschildlaus im letzten Stadium - also mit Flügeln. Ohne Flügel setzt sich die Laus vorher auf den Unterseiten der Blätter fest und ist nur schwer zu entfernen. In unserer **Waschstraße** rücken wir Dreck und Ungeziefer schon mit hohem Wasserdruck auf den Pelz, aber das reicht nicht um alles zu entfernen. Außerdem nehmen die Viecher gerne nach dem Waschen wieder Platz auf dem Gemüse - schließlich wohnen sie ja gewissermaßen da. Was tun, wenn die **Weiß-Fliege**-Plage aus der Kiste aufsteigt? Draußen gut abschütteln und vor dem Verzehr noch mal waschen. Aber: alles wird nicht abgehen. Konventionelle Kollegen spritzen massiv dagegen. Selbstverständlich machen wir das nicht. Üblicherweise gibt es starke und schwache Kohlfiegenjahre - dieses Jahr ist es etwas **ärger** als sonst. Wir sind aber auch der Ansicht, dass die Kohlfiege, weil im pestizidfreien Anbau inzwischen unvermeidlich, einfach dazugehört. Nächstes Jahr wird es vielleicht **wieder besser** oder es gibt richtig strengen Frost - der macht den Tierchen vorerst den Garaus.

Immer noch gibt es die regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an. Bis zum 24. müssen die Bäume abgeholt sein.

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

Topinambur-Kartoffel-Gratin

400gr Kartoffeln, 400gr Topinambur, 2-3EL geriebener Parmesan o.ä., ein Becher Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Kartoffeln und Topinambur-Knollen schälen und in 2mm Scheiben hobeln. Die Scheiben in einer großen Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wer mag, kann auch noch mit Knoblauch nachhelfen. In eine Gratin-Form schichten. Sahne angießen und obendrauf den geriebenen Käse streuen. 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Gebackene Pastinaken

500gr Pastinaken, 3 große Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, Pfeffer, gehackte Petersilie
Die Pastinaken schälen und halbieren (große Exemplare vierteln). In einer Schüssel dünn mit Öl benetzen. Die geschälten Knoblauchzehen dritteln und zusammen mit den Pastinaken und den Abgestreiften Rosmarinnadeln in eine große Schüssel geben. Gleichmäßig dünn mit Olivenöl benetzen und dabei salzen. Alles auf ein Blech geben und bei 180°C (Umluft) etwa 25 Minuten im Ofen backen, zwischendurch wenden. Wenn die Pastinaken weich sind (ein spitzes Messer lässt sich leicht einstechen), mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Apfelkompott sowie Baguette essen.

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer
Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hineingeben, salzen und ca. 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca. 2/3 Stärke herunter-schalten. Unter Wenden den Kohl ca. 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit etwas Pfeffer würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man das Rezept mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bata-ten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Grünkohl Salat

0,3 kg Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, Salz + Pfeffer, Parmesan
Grünkohl putzen, Mittelrippe herausschneiden, die Blätter ganz grob rupfen und in wenig Salzwasser 2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und trocken schleudern. In eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico mit Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle zu einer Salatsauce verrühren und über den Grünkohl geben. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder Baguette mit Käse überbacken.

Kohlsuppe mit Rote Bete (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Wirsing, 3-4 Kartoffeln, 500gr Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 1 St Fenchel, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, 1Bd Dill, Salz, Pfeffer
Wirsing 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. Fenchel quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. 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 mit gehacktem Dill vermischt darüber geben.

Austernpilze paniert a la Schnitzel

200 g Austernpilze, 2 Eier, Salz und Pfeffer, Mehl, Semmelbröseln, Öl oder Butterschmalz zum Braten
Austernpilze in seine "Ohren" zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verschlagen. Pilze in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wenden. Nur kurz lagern, damit die Brösel keine Feuchtigkeit ziehen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dazu passt Butterreis und ein Joghurt-Kräuter-Dipp oder...

Austernpilze, überbacken

200gr Austernpilze, frisch, grob zerkleinert, 1 Zwiebel, Wein, weiß, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1Ei, 50gr süße Sahne, Petersilie, 1El Butter
Zwiebel hacken, Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, die Austernpilze einstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten einen Schuss Weißwein und Spritzer Zitronensaft zugeben und 5 Min garen. Eine Auflaufform buttern, Ei trennen, Eiweiß steif schlagen, das Eigelb mit Sahne und Petersilie verrühren und unter die Masse ziehen. Den Eischnee unterheben, bei 200 °C 8 Min backen. Dazu passen Reis und Salat

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat
Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen - um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 09.12.2024 bis 15.12.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	10,90 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	-6,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	27,95 €/ Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	5,95 €/ Tüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,85 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 150gr Schale Niederlande	3,49 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,39 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,95 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,99 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CRAE	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ regional eig.	2,90 €/ St. IB
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	22,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	6,19 €/ kg
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional	3,70 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,05 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,99 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+ regional eig.	3,80 €/ St.
1223.....Stück	Kürbis Butternut 400gr+ regional eig.	2,60 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 1300gr+ regional	3,40 €/ St. DB
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 600+ regional	2,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Frankreich - IA	6,65 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	6,30 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	6,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	5,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	4,60 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,05 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,30 €/ 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 - DN	6,35 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - DD	21,95 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,45 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ kg
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,49 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,59 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,75 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,59 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg

433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	-1,65 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,65 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,19 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 350gr+ regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	-3,10 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - DB	5,75 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,45 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - CRAE	7,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,50 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional eig. Anbau -	2,40 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St 800gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700g+ regional eig. Ar	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - CRAE	5,99 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - DB	5,95 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - DB	5,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	6,30 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	3,75 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - IA	6,49 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,79 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Türkei - INAK	2,25 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,39 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	7,99 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,25 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Columbien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,30 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	25,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,75 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	6,79 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - DEM	4,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22150.....Stück	Tannenzweige Handbund Deutschland	6,50 €/ Stück
22160.....Stück	Weihnachtsbäumchen i. Topf Deutsch	3,60 €/ Stück