

## Das Fenster zum Hof - KW 04/25

**Jetzt** ist die beste Zeit für unseren **Winterkohl**. Die Gärtner haben etliche große Kisten gefrorenen **Grünkohls** zum Auftauen in die Landwirtschaftshalle gebracht. Warum der Kohl nicht wie andere Pflanzen **schlapp** macht, wenn er wieder aufgetaut ist? Sein Trick lautet **Zucker**. Besonders bei kalten Temperaturen fügen die Pflanzen einem Teil ihrer "Säfte" **Zuckerstoffe** zu und senken so den Gefrierpunkt. Solange etwas fließt, können Nährstoffe in der Pflanze verteilt werden und die Pflanze lebt. Zudem schützt die Pflanze ihre **Zellen** dadurch gegen Gefrierschäden. Der große Vorteil für uns **Pflanzenfresser**: Grünkohl schmeckt nach dem Frost einfach am **Besten** - weil süßer. Dass Grünkohl sehr wandelbar ist und nicht immer nur mit Mettwurst schmeckt, zeigen unsere **Rezepte**.

**Bei** uns melden sich immer wieder Kunden, die unsere Mails nicht erhalten. Die Gründe dafür sind vielfältig und liegen meistens nicht bei uns. Häufigster Grund ist, dass die Empfänger-Server glauben, bei unseren **Benachrichtigungen** handele es sich um **Spam**, also etwas Unerwünschtes. Für Kunden besteht immer die **Möglichkeit**, uns als Absender in die "**Whitelist**" Ihres Providers einzutragen (Anleitungen lassen sich einfach finden, wenn man nach dem Namen seines Mailproviders zusammen mit dem Begriff "Whitelist" **googelt**). Zu finden ist diese in der Regel, wenn man sich im Webportal seines Maildienstes anmeldet. Eine weitere häufige Ursache ist auch, dass bei Kunden eine **Weiterleitung** auf eine andere Mailadresse besteht. Dadurch ändert sich in den Maildaten der Absender und - **Zack!** - die Mail erscheint dem Empfängerserver wieder als Spam. Das letzte große Hindernis beim Mailempfang ist schlicht ein **volles Postfach** (kommt erstaunlich häufig vor). Da können wir wirklich nichts mehr machen. Wir empfehlen, sich eine **Mailadresse** bei einem **Bezahlanbieter** (z.B. posteo.de oder mailbox.org) zu mieten. Das ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie **spamfrei** und wird auf verschlüsselten **deutschen** Servern gehostet.

**Ein** Teil unserer Sellerieknollen weist innen **stellenweise Braunverfärbungen** auf. Keine Sorge - da ist nichts faul. Es gab nur an einigen Stellen des Ackers Probleme mit der Nährstoffversorgung. Alle bräunlichen Stellen können einfach **mitverwendet** werden.

### 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.

### Suppe mit Grünkohl, Kokos und roten Linsen

3-400gr Grünkohl, 1Ds Kokosmilch, 1 Batate, 100gr rote geschälte Linsen, 1-2 Tomaten, etwas Limettensaft, Salz, je eine rote und grüne Chilischote, 1/2 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe und ein etwa gleich großes Stück Ingwer, ein Lorbeerblatt, Öl, Salz, wenig Zucker, eine kleine Handvoll ungesalzene Erdnüsse

Grünkohlblätter von den Stängeln ziehen und klein rupfen. Batate in kleine Würfel schneiden. Tomate erst in Scheiben und dann ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Batatenwürfel darin anbraten. Wenn diese leicht gebräunt sind, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Tomatenwürfel dazugeben und kurz durchschmoren. Dann mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser auffüllen. Linsen, Grünkohl, Lorbeerblatt und Zitronengras (dieses mit dem Messerrücken vorher gut durchklopfen, damit das Aroma freigesetzt wird) zugeben, salzen und bei milder Hitze gut eine halbe Stunde simmern lassen, bis die Linsen weich sind. Evtl etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dick ist. Abschmecken mit einer Prise Zucker und etwas Limettensaft. Mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

### Kartoffelsalat mit Petersilienwurzel und Grünkohl

750gr Kartoffeln (geschält), 400gr Grünkohl, 2-3 Petersilienwurzeln, 1 Landgurke, 1 mittlere rote Zwiebel, 2El Essig, 5El Olivenöl, 1El scharfer Senf, Salz, etwas Zucker, Pfeffer, gehackte Petersilie

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trocken schleudern. Kartoffeln und geschälte Petersilienwurzel zusammen in Salzwasser 20 Min garkochen. Abgießen (Kochwasser aufheben) und abdampfen lassen. Landgurke halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. In 3mm Scheiben schneiden und mit 1/2 Tl Salz vermischen. Auf ein Sieb zum Abtropfen stellen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker eine Sauce rühren. Kartoffeln

und Wurzel noch warm in dünnen Scheiben direkt in die Sauce geben. Grünkohl, Petersilie, Gurkenstücke und in feine Würfel geschnittene Zwiebel untermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und evtl noch mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Mit wenig Kartoffel-Kochwasser kann man den Salat "schlotziger" machen. Wer mag kann auch Oliven in Scheiben und/oder Kapern oder gehacktes Ei untermischen.

### Feldsalat mit gebratenen Pilzen

150gr Feldsalat, 150gr Champignons, 1 Schalotte, 1El Balsamico, 3El Olivenöl, 1El Butter, 1Tl Senf, Salz, Pfeffer  
Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis das ausgetretene Wasser verdampft und die Pilze etwas Farbe nehmen. Leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den Champignons gemischten Salat heben und sofort servieren.

### Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

### Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darüber 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 20.01.2025 bis 26.01.2025

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>-6,95 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b> Deuts	<b>33,75 €/ Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> Deuts	<b>6,39 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>4,45 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Italien - I	<b>5,99 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>10,90 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>23,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>6,35 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,45 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - DEM	<b>12,90 €/ Stück</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>2,09 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,15 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 1200gr+</b> regional eig.	<b>3,80 €/ St.</b>
1213.....Stück	<b>Kürbis HOKK GROSS St 1,2+</b> regional eig.	<b>3,70 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,45 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>3,49 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>4,20 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>5,55 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>18,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,05 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DE	<b>3,45 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>8,25 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Italien - IA	<b>1,95 €/ Bd.</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ kg</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,70 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>-3,49 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,59 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,49 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Frankreich - IA	<b>2,79 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,89 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>2,99 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 500gr+</b> Spanien - CRAE	<b>3,99 €/ Stk</b>

335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Italien	<b>-2,95 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,79 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl 650gr+</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,95 €/ Stück</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g+</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,95 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,80 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>4,49 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,69 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - ECO	<b>6,30 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b> Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen kg</b> Italien - ICEA	<b>4,20 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - DEM	<b>4,60 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,79 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Türkei - INAK	<b>2,95 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>6,20 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,45 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - IA	<b>1,95 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi	<b>25,95 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,20 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,75 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - ICEA	<b>4,25 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien - IA	<b>7,25 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien - IA	<b>2,75 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>4,25 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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