

Produktinfo KW18/20

Trocken ist es. Staubtrocken. Sowas hält kein Virus aus. Auch die **Pflanzen** nicht. Die Traktoren große gelbe Staubfahnen hinter sich her. Von den Feldern, die gerade nicht bearbeitet werden tönt das regelmäßige Tak-tak-tak der **Regner**. Was ein Glück, wir haben eine **Bewässerungs-Ringleitung**, die zusammen mit Kollegen (auch konventionellen - fehlender Regen trifft alle) betrieben wird. Sie speist sich aus einem großen **Teich** in der Senke hinter dem Hof. Sonst sähe es duster aus.

Inzwischen erreichen uns auch schon Fragen nach dem **Erdbeerpflücken**. Die gute Nachricht: die Erdbeeren blühen schon. Aber, wie in jedem Jahr wird es, je nach Wetter, **Ende Mai - Anfang Juni** werden, bis wir Sie per Mail und auf unserer Homepage zur Selbstpflücke rufen.

Viele **Bioprodukte** sind weiter knapp und teuer (leider). Durch die gedrosselte Produktion in Deutschland müssen Laster aus Spanien und Italien häufig leer zurückfahren. Das erhöht die **Speditionskosten** und auch im Süden fehlen Saisonarbeitskräfte. Bis heimische oder gar regionale Produkte wieder ausreichend verfügbar sind, wird es noch einige Wochen dauern. Zu unserem (und Ihrem) Glück hat Theo viele, viele **Bioland-Kohlrabi** für uns angebaut. Das reicht für fast zwei Wochen. Die Dinger sind Traum und haben üppiges **Laub** (bitte nicht wegwerfen - auch das kann man essen). Aus den Niederlanden kommen erster **Rhabarber** und **Pakchoy** zu uns und wir haben noch mal jede Menge **Bundknoblauch** (zu erkennen an den flachen Blättern, wie beim Porree - Frühlingszwiebeln haben hohles Laub!).

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem **Verkauf von Blumen-, Kräuter-, Gemüsepflanzen** einladen. Viele wunderschöne Pflanzen stehen, wie in jedem Jahr, in unserem Hof bereit. Das Sortiment ist noch reichhaltiger als sonst, es gibt allein **50 Tomatensorten**. Alle aktuellen Informationen über das Angebot und Sorten finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Jungpflanzenverkauf“. Dort finden Sie auch eine **vollständige Sortenliste** als PDF

Der Pflanzenmarkt ist während der Öffnungszeiten des Hofladens (Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr) geöffnet, eine fachkundige Beratung ist immer vor Ort. Am 1. Mai ist der Hofladen und Pflanzenverkauf geschlossen.

Pak Choi mit Parmesan-Kruste

1 Pak Choi, 1 kleine Zwiebel + 1 Knobizehe, 1 EL Butter, Kräutersalz und Pfeffer, 2-3 Tomaten, 2-3 EL Parmesan

Pak Choi waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, anbraten und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Den Pak Choi in eine gefettete Auflaufform geben, die Tomaten klein geschnitten darauf verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen bei 200° C ca. 5 Minuten überbacken.

Pak Choi-Salat in fruchtiger Vinaigrette

3 EL Zitronensaft, Agavendicksaft (alt. Honig), 1 EL Senf, 2 EL Orangensaft, 3 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, 1 Apfel, 1 Handvoll Rosinen, Salz + Pfeffer

Pak Choi putzen, + Blätter + Stiel in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft, Dicksaft, Senf, Orangensaft und Öl verquirlen. Zwiebeln würfeln und zugeben. Apfel fein würfeln, mit den Rosinen ebenfalls zugeben. Salz + Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi in Butter gedämpft

2 Kohlrabi, viel Butter, Salz und Pfeffer

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter dämpfen. So wird der Eigengeschmack des Kohlrabis erhalten, Mit etwas Salz + Pfeffer abschmecken.

Kohlrabiblätterpesto

Kohlrabiblätter, Olivenöl, Nüsse, (Walnüsse, SBkerne, Pinienkerne oder Mandeln), 1 -2 Knoblauchzehen, Hartkäse

Kohlrabiblätter gut waschen und trockenschleudern, Blattrippe entfernen und Blätter grob zerkleinern. Mit der gleichen Menge Nüsse, 1 -2 EL Olivenöl, Knoblauch und geriebenem Käse im Mixer gut zerkleinern. Schmeckt auf Brot, zu Pasta und Reis.

Gebratener Reis mit Frühlings-Grün

Ca. 500g Reis vom Vortag, 1Bd. Japanese Green, junger Knoblauch nach Belieben, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Japanese Green und Knoblauch mit Grün putzen und klein schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, zuerst den Knoblauch anbraten, dann den Reis dazugeben und anbraten. Nach 10 Min. Japanese Green auf den Reis geben und mit Deckel auf kleiner Flamme ca. 4 Min. dämpfen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sojasauce oder Joghurt-Knoblauchsauce servieren.

Rhabarbergemüse (süß-sauer)

500g Rhabarber, 1 Apfel, 20g Butter, 1 Zwiebel, 100 ml Weißwein, 1 EL Birnendicksaft, 1/2 TL Curry, Pfeffer, 1 Prise Salz

Rhabarber putzen und in Würfel schneiden. Apfel grob reiben. Butter erhitzen. Zwiebeln glasig dämpfen, Rhabarber und Apfel hinzufügen, kurz mitdämpfen. Wein begeben und mit

Birnendicksaft und Gewürzen würzen. Weitere 5-7 Minuten köcheln lassen. Passt gut zu gerösteten Käseschnitten oder Raclette.

Rhabarber-Tiramisu

500g Rhabarber, 100g Zucker, 1 EL Butter, 250g Quark, 150g Joghurt, 1-2 TL Zucker, 1 Pak. Löffelbiskuits, 1 EL ger. Zitronenschalen

Rhabarber waschen, Fäden ziehen und in kl. Stücke schneiden. Mit Zucker und Butter auf kl. Flamme zu Mus zercochen. Quark mit Joghurt glatt rühren. Zucker unterrühren. In einer Auflaufform abwechselnd eine Lage Löffelbiskuits dann die Quark-Joghurtcreme, eine Schicht abgekühltes Rhabarberkompott, wieder Löffelbiskuits... Als abschließende Schicht die Creme. Mit ger. Zitronenschalen bestreuen. Vor dem Servieren ca. 3 Std. kalt stellen.

Süßkartoffel-Knoblauch-Pfanne

300 g Süßkartoffeln, 1 Bd. Knoblauch, 1 Handvoll Kräuter, (frische Gartenkräuter), 100 ml Sauerrahm, 1 m.-große Zwiebeln, etwas Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, n.B: etwas Ingwer, Schnittlauch, zum Garnieren

Süßkartoffeln und Zwiebel + Knoblauch würfeln. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten, das Gemüse und die Süßkartoffeln zugeben und würzen. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse gar ist (ca. 10 bis 15 Minuten). Sauerrahm und fein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Zucchini-Pfanne

1 Bd. Knoblauch m. Grün, 400gr Zucchini, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Oreganum oder Kr. der Provence

Knoblauch m. Grün waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchini hinzufügen und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen, dabei ab und zu vorsichtig wenden. Salz und Pfeffer abschmecken und mit Oreganum bestreuen.

Tourverschiebung

in KW 21 (Himmelfahrt): die Donnerstags- und Freitagstouren werden um einen Tag verschoben!

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 27.04.2020 bis 03.05.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschland	3,10 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschland	4,95 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regular	9,40 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,35 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,35 €/Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,20 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - kontr. Bio-A	7,60 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	3,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,50 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	14,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	14,50 €/ kg
110.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - Naturland	1,80 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	19,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	4,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	3,20 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück	Niederlande - kontr. B	2,95 €/ St.
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - kontr. Bio-A	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Niederlande - kontr. Bio-Ant	9,50 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb	Niederlande - kontr. Bio-A	10,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,99 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-A	2,30 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	5,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - Naturland	8,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	2,15 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	Niederlande - kontr. Bio-Anb	6,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,50 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - kontr. Bio-An	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Deutschland - Bioland	2,69 €/ St.
246.....kg	Schnittsalat	regional eig. Anbau - Biolar	15,99 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,65 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - Demeter	3,30 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Italien - ICEA	4,90 €/ Stück
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	19,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück 450gr+	Spanien - k	4,95 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	4,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,40 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	2,95 €/ kg

1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	5,50 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,65 €/Stück u
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - Demeter	4,20 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	1,95 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	11,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	4,50 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	3,65 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	5,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,70 €/ x 500g
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,50 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	4,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr	5,10 €/kg
1633.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	6,50 €/ kg