

Produktinfo KW 20/20

Wenn wir uns gegenwärtig etwas wünschen, dann ist es **Normalität** (wenn es so etwas überhaupt gibt). Wenigstens gefühlte Normalität. Unser Betrieb ist ziemlich durchgeschüttelt worden in den letzten Wochen. Wir haben aber auch dabei gelernt und fangen jetzt an uns so umzubauen, dass wir mehr Kunden als bisher dauerhaft und **ohne Qualitätsmängel** beliefern können.

Damit es "normaler" werden kann, nehmen wir wieder **mehr Artikel** ins Angebot. Die Lieferungen unserer Großhändler sind vollständiger und zuverlässiger geworden und wir beginnen mit den beliebtesten und am meisten vermissten Artikeln. Unser **Bäcker** ist immer noch vorsichtig, aber es gibt schon wieder ein paar Produkte mehr.

Bei den **Eiern** bleibt es weiter schwierig. Üblicherweise planen die Produzenten immer so, dass nach Ostern **neue Hühner** in die Ställe kommen, weil dann die Nachfrage erfahrungsgemäß am geringsten ist. Die Junghühner brauchen einige Wochen, bis sie **genug**, vor allem aber genug große Eier legen. So bekommen wir immer nur eine viel zu kleine Menge an Eiern, die gerade ausreicht, die Dauerbestellungen unserer Kunden abzudecken. Leider. Sobald wir wieder mehr Eier bekommen, sind sie auch wieder im Shop zu finden.

Endlich kommt auch wieder einiges aus der eigenen Landwirtschaft. Wir haben die ersten **Freilandsalate, knackigen Pak Choy, zarte Mairübchen, Radieschen, Bundzwiebeln und Dill**. Das fehlen der **Saisonarbeiter** aus Rumänien macht sich in unserem Betrieb an vielen Stellen bemerkbar und so wird uns wohl ein Jahr bevorstehen, das noch länger holpert. Der **fehlende Regen** tut sein übriges dazu.

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.

Quiche mit Ziegenfrischkäse und Frühlingszwiebeln

1 Rolle Quicheteig, oder selbst zubereitet, à 300 g, 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 200 g Ziegenfrischkäse, 1 Ei, 100 ml Sahne, Chilisalz, Pfeffer, Muskatnuss

Teig dünn ausrollen und in eine gefettete Backform geben. Die Frühlingszwiebeln in ganz kleine Ringe scheiden und auf dem Teig verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen. Die Eier mit der Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken, über die Quiche gießen und die bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Radieschenblättersuppe

3 Frühlingszwiebeln, 2 EL Butter, 250g Kartoffeln, 1 Bd. Radieschen, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1L Gemüsebrühe, 0.1l Sahne, 1 TL Zitronensaft

Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und in einem Topf in Butter andünsten. Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, 5 Min. andünsten. Radieschen waschen, die Blätter von den Radieschen trennen, in Streifen schneiden und bis auf 2 EL zu dem Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne würzen und mit Brühe aufgießen und 20 Min. kochen lassen. Pürieren, Sahne hinzugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Radieschenblätter darüber streuen.

Rhabarber – Pudding

500 g Rhabarber, 125 g Zucker, (oder nach Bedarf mehr), 1 Pck. Puddingpulver, Vanille, 200 ml Wasser

Rhabarber abziehen und in kleine Stücke schneiden. Dann den Rhabarber im Topf mit Wasser und Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis der Rhabarber zu Brei zerkocht ist. Das Vanille-Puddingpulver in einer Tasse mit etwas Wasser anrühren. Topf von der Kochstelle nehmen, angerührtes Puddingpulver untermischen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Je nach Rhabarbersorte ist etwas mehr Zucker und/oder Wasser erforderlich.

Mairübchen in Butter geschmort

1 EL Butter, 2 Mairübchen mit Blättern, 50 ml Brühe, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen, etwas Chili, 4 EL Sahne, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Petersilie

Rübchen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Einige zarte Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und Rübchen darin von allen Seiten anschmoren. Mit wenig Gemüsebrühe ablöschen und die Rübchenblätter zugeben. Ungefähr 5 Min. in sehr wenig Flüssigkeit schmoren lassen. Wenn nötig, etwas Brühe zufügen.

Mit Salz, frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer, Zucker und

etwas Chilipulver abschmecken. Sahne zugeben und gut mischen. Jetzt Petersilie und Frühlingszwiebeln zugeben, durchrühren und servieren.

Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinanderfallen, event dann noch mal halbieren. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und nach wenigen Minuten mit in die Pfanne geben. Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und kurz weiter braten.

Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Lecker als Beilage zu asiatischen Gerichten wie z. B. So-banudeln.

Schnelle Gemüsepfanne

300g Möhren, 1 Paprika, Radieschen, 1/2 Weißkohl, 1-2 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz + Pfeffer + Muskat

Gemüse putzen und würfeln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig braten, das Gemüse dazugeben und erst auf großer Flamme 5 Min. unter Wenden anbraten, dann auf kleiner Flamme 5-10 Min. zugedeckt garen lassen. Klein geschnittenen Weißkohl in den letzten 2 Minuten dazugeben. Mit Essig, Salz, Pfeffer + Muskat abschmecken und zu Hirse, Nudeln, Reis, Kartoffeln servieren.

Lauwarmer Zucchini Salat

500g Zucchini, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 EL gem. Kräuter, Salz u. Zucker

Zucchini waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten, nicht bräunen. Abkühlen lassen. Zitronensaft, Kräuter, Salz u. Zucker gut verrühren und über die Zucchini geben. 10 Min. ziehen lassen.

Tourverschiebung

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 11.05.2020 bis 17.05.2020

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	Niederlande - kontr. Bio-An	9,40 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador d	8,90 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/;Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd	regional eig. Anbau - Bioland	1,60 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
133.....kg	FRÜH Weißkohl, St	Deutschland - Biol	4,40 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,80 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,30 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	14,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Deutschland - Bioland	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	17,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück	regional eig. Anbau - f	3,00 €/ St.
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	7,20 €/;kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	7,20 €/;kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	7,40 €/;kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-/	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	Deutschlar	12,50 €/;kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	5,70 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - Naturland	8,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	2,20 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	Deutschland - Naturland	5,90 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,50 €/;Stück;u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - kontr. Bio-An	4,50 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,50 €/ (Bund;lung
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,40 €/ St.
433.....kg	Schalotten	Deutschland - Naturland	7,90 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - Demeter	3,30 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	19,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück 450gr+	Spanien - k	2,99 €/;Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - Bioland	6,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-/	3,99 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund	regional eig. Anbau - B	2,25 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	2,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	2,95 €/ kg

1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	1,95 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,75 €/;Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	4,90 €/;Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	11,50 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	4,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	10,50 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,70 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	5,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - Biol	5,60 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - Consejo Re	9,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - konti	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,50 €/;Stück;u
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - Demeter	4,20 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg