

### Produktduktinfo KW 21/20

Ist der Mai **kühl** und **nass**, füllt's dem Bauern Scheun' und Fass. Wobei das Internet sich nicht darüber einig ist, ob es Mai oder April sein soll. Ist eh wurscht, weil mit Nass ist es gegenwärtig Essig. Nur kühl war es in der letzten Woche - pünktlich zu den **Eisheiligen**. Unsere **Landwirtschaft** leidet unter **zuwenig Wasser**. Wir können zwar wässern, aber dabei geht viel Zeit für das Verlegen der Rohre drauf und die Kontrolle ob auch alles richtig läuft und die Absprache mit den Kollegen. Zeit, die an anderer Stelle fehlt, weil **guteingearbeitete Mitarbeiter** immer noch **Mangelware** sind. Wir haben deswegen auch wieder eine **Stellenanzeige** geschaltet. So geht es zwar, aber es geht so.

Aber es wächst ja. Endlich gibt es wieder eigenen köstlichen **Spinat** und **Petersilie**. **Salat** ist endlich ausreichend vorhanden und mit **Radieschen** und **Mairübchen** geht es weiter.

**Erdbeeren?** Ja, auch. **Bald**. Es zeigen sich die ersten roten Früchte. Sobald wir das Feld zum **Selberpflücken** öffnen können, informieren wir auf der Homepage und per Mail. Wobei, es wird wohl ein wenig merkwürdig werden. Abstandsregeln und das Naschen auf dem Feld soll nicht erlaubt sein. Wem das hilft und wobei? Man weiß es nicht. Wir machen die **Regeln** nicht und wünschen uns gewiss etwas anderes. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Die **Lieferscheine** erhalten die meisten unserer Kunden ja inzwischen per Mail. Das hat gut geklappt. Nun verteilen wir noch an alle unsere Kunden unsere **Rezeptblätter** und die werden wir bald auch, zusammen mit dem Lieferschein, elektronisch versenden. **Weniger Papier** und weniger Drucke bedeuten immer auch **weniger Müll**. Auch hier gilt, wer möchte, bekommt auch weiterhin das Rezeptblatt zusammen mit der Kiste.

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.**

### Gebratener Spinat

500 g Spinat, 3 El. Öl, Salz

Spinat waschen und abtropfen lassen. 2 der 3 El. Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat zufügen und 1 Minute unter Rühren braten, bis er fast gar ist. Salzen und umrühren. Dann das restliche Öl untermischen und vor dem Servieren noch einige Male umrühren. Würzen mit ein paar Spritzern Zitrone

### Spinatsalat

350g Spinat, 1 Frühlingszwiebel, Knoblauch n.B., Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft

Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, etwas klein zupfen (wenn nötig) und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Knoblauch, über den Spinat geben. Olivenöl darüber träufeln und zuletzt mit Salz + Pfeffer + etwas Zitronensaft würzen.

### Warmer Rübchensalat

1 Bd. Mairübchen, Walnussöl, Weißweinessig (Estragonessig), Salz + Pfeffer, Petersilie

Rübchen halbieren, dann in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser sehr kurz blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen, Blätter waschen, grob zerkleinern, ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Beides in einer Schüssel vermengen. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Rübchen geben. Mit fein geschnittener Petersilie bestreut servieren.

### Brockelbohnen

500 g Stangenbohnen, 250 g Kartoffeln, 50 g Butter, 1 große Zwiebel, 2 EL Essig, 1 EL Mehl, Salz und Pfeffer

Die Stangenbohnen in kleine Stücke und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Bohnen ca. 15 Minuten und die Kartoffeln 15 - 25 Minuten in Salzwasser kochen. Danach beides abschütten. Beim Abschütten der Stangenbohnen das Wasser für die Soße später auffangen.

Die Zwiebel klein schneiden und in Butter goldbraun braten. Dann das Mehl unterrühren, einen Teil des gekochten Bohnenwassers dazugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Bohnengemüse mit den Kartoffeln in die Soße geben und kurz aufkochen.

### Stangenbohnen in der Pfanne

500 g Stangenbohnen, 1 m.-große Zwiebel, etwas Öl, Salz und Pfeffer, ½ Tasse Brühe

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden, event. entfädeln, und schräg in ca. 1 - 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel in feine Stückchen schneiden und in einer Pfanne in Öl oder Butter glasig anschwitzen.

Die Bohnen dazugeben und in der Pfanne rühren. Nach 1-2 Minuten Salz, Pfeffer und Brühe hinzufügen und verrühren. Einen

Deckel auf die Pfanne legen und auf kleiner Hitze ca. 10 Min. garen lassen.

Event. etwas Wasser oder Brühe nachgießen. N.B. Bohnenkraut dazugeben.

### Frühweißkohl Gemüse mit Ofenkartoffeln und Knoblauchquark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Weißkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 -2 Stangen Frühlingszwiebeln oder Knoblauch

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, eventuell schälen, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden und gemeinsam mit Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Weißkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Kohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten braten. Dabei häufig wenden. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch waschen, trocken schütteln und in Streifen geschnitten unterheben. Zum Gemüse reichen. Dazu passt eine große Schüssel Salat.

### Broccoli mit Nußbutter

600 g Broccoli, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino, 50 g Mandelstifte oder Haselnuss-scheiben

Brokkoli waschen, putzen, die Stiele klein schneiden und mit den Knospen in wenig kochendem Wasser 3 Min. blanchieren. Abschütten, kaltspülen und gut abtropfen. Butter in einem weiten Topf oder Pfanne erhitzen, bis sie zart hellbraun wird und anfängt zu duften. Schnell den Brokkoli hinzugeben und 1 Minute durchbraten. Mit Salz + Pfeffer würzen. Mit grob geraspeltem Parmesan und gerösteten Mandelstiften oder Haselnuss-scheiben bestreuen. Passt zu Tortellini oder Farfalle

### Tourverschiebung

**KW 23 (Pfingsten): Alle Touren werden um einen Tag verschoben!**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 18.05.2020 bis 24.05.2020

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - Demeter	<b>7,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>8,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Italien - ICEA	<b>5,90 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>10,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - ICEA	<b>6,20 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,99 €/;Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,40 €/ Bund</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - E	<b>1,95 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,70 €/ kg</b>
135.....Stück	<b>FRÜH Weißkohl, St</b>	Deutschland - Biol	<b>4,40 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,80 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>1,30 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>14,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,90 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - kontr. Bic	<b>17,90 €/ kg</b>
507.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>1,95 €/ Bund</b>
351.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,20 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II Wahl</b>	Niederlande - ko	<b>5,90 €/;kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b>	Niederlande - konti	<b>6,80 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb II Wahl</b>	Niederlande - kc	<b>6,80 €/;kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>14,50 €/;kg;nbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,80 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<b>12,50 €/;kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,99 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - Naturland	<b>8,90 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>2,20 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	Deutschland - Naturland	<b>5,10 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederland	<b>2,50 €/;Stück;u</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>4,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,40 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anl	<b>3,90 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - kontr. Bio-	<b>14,90 €/ kg</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>6,10 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Italien - ICEA	<b>3,70 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - B	<b>2,25 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>3,40 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,95 €/ kg</b>

1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bio	<b>2,20 €/ Stück</b>
1760.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b>	Spanien - kont	<b>2,50 €/;Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>4,70 €/;Stück;nbau</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe</b>	Spanien - Conse	<b>4,90 €/;Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>7,90 €/ kg</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>4,30 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - Demeter	<b>5,90 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - Biol	<b>5,90 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>7,90 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - konti	<b>4,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>3,50 €/;Stück;u</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - Demeter	<b>4,75 €/ kg</b>