

Unser Fenster zum Hof - KW 11/21

Unser wunderschön **neugestaltetes Gartengelände** ist ab sofort geöffnet und Sie können die ersten Jungpflanzen erwerben. Auch wenn es draußen noch frisch ist - die Gartensaison hat begonnen. Dabei fangen wir aber klein an. Noch ist das Wetter nicht stabil genug und die Gefahr von Nachtfrösten groß. Daher gibt es zunächst nur wenig empfindliche Pflanzen. Den **Fahrplan** (Was gibt es ab wann?) finden Sie auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt **Jungpflanzenverkauf**. Im Hofladen finden Sie zudem eine große Auswahl an Sämereien zum selber Anziehen.

Bitte kommen Sie auch zu unseren Hofladenöffnungszeiten unter der Woche (Mo-Fr 9.00-19.00 Uhr). Wir möchten ungern in Schwierigkeiten geraten, weil gar zu viele Menschen kommen. Nutzen Sie also die **Randzeiten**. Vor allem am **Vormittag** ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben auch eher Zeit, Fragen zu beantworten.

Die **Regiokisten** gehören zu dem beliebtesten Sortimenten bei unseren Kunden. Jetzt beginnt die schwere Zeit für die ganz **tapferen Kunden**, die ihr Sortiment "wie geplant" beziehen und sich überraschen lassen. Ein paar haben sogar angemerkt, die Regiokisten seien in letzter Zeit recht **eintönig** geplant. Was Wunder?! **Regionale Ware** ist fast nicht mehr zu haben und bis zur eigenen Ernte sind es noch Monate. Ein Glück, dass **Theo** seine **Gewächshäuser**, hier ums Eck, schon eifrig bepflanz hat. Um Ostern herum, erwarten wir den ersten **Rübstiel** und danach wird es mit **Salat, Spinat** und **Kohlrabi** weitergehen. Aber bis dahin wird es April und das Wetter darf uns keinen Strich durch die Rechnung machen.

Bis dahin machen wir "so **regional** wie möglich". Bei den Regio-Möhren, die es seit dieser Woche nicht mehr gibt weichen wir erst auf Purple Möhren von Finkes Hof aus (Luftlinie 122km). Gibt es dort auch keine mehr, werden es belgische Möhren (ca 220km). **Schwierigkeiten** gibt es auch bei den beliebten **Steinchampignons**. Ein paar größere Betriebe mussten zeitweise wegen zu viel positiv getesteter Mitarbeiter schließen. Das Winterwetter tat sein übriges. Glücklicherweise können wir aber in dieser Woche genug Pilze, ergänzt mit **niederländischer Ware** für die Sortimente bekommen.

Noch eine **Bitte**: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den sogenannten **Freemailer** (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als **Spam** (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im Posteingang ihres Mailprogramms. Übrigens: Eine Mailadresse bei einem Bezahlanbieter (z.B. posteo.de) ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie spamfrei und wird mit Ökostrom auf verschlüsselten deutschen Servern gehostet.

Mediterranes Rotkraut mit Schafskäse

1 Kopf Rotkohl, 3 EL Butter, 3 EL Olivenöl, Knoblauch, 1 Pck. Schafskäse, 1 Zwiebel, Thymian, Chilipulver, Olivenöl, Salz

Die Butter und das Öl in der Pfanne schmelzen lassen. Wenn beides heiß ist, das Rotkraut, in grobe Stücke geschnitten, dazugeben und etwa 10 Minuten kräftig anbraten. Das Gemüsebrühepulver und etwas Wasser dazugeben und das Kraut auf kleiner Flamme weich scmoren. Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch die Zwiebel fein gehackt untermischen und kurz durchziehen lassen. Würzen mit Thymian, Chili und Olivenöl. In eine Auflaufform geben, Schafskäse zerbröckeln und darauf verteilen. ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Gerösteter Rotkohl

1 Rotkohl, eine Zwiebel, Olivenöl, Salz, 1EL Balsamico

Ofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Strunk aus dem Kohl schneiden und den Kopf in ca 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln. Rotkohlscheiben und Zwiebel auf das Backblech legen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamico besprenkeln. Den Rotkohl 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis er gar und stellenweise knusprig ist. Evtl mit etwas Balsamico und Pfeffer nachwürzen. Servieren mit Brot oder:

Spätzle

500 g Mehl, 3 Eier, 3 Eidotter, 200ml Milch, 1 EL Öl, 12gr Salz, Butter zum Schwenken

Milch, Eier, Öl und Salz zunächst verrühren. In die Schüssel der Küchenmaschine geben, das Mehl darauf und auf hoher Stufe mit dem Knethaken verarbeiten, bis der Teig glatt ist und etwas Blasen wirft. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser portionsweise (mit Spätzlepresse oder -schaber) kurz kochen und auf einem Blech auskühlen lassen. In einer Pfanne Butter auslassen und die Spätzle darin schwenken (zart braun anbraten, nach Geschmack). Dabei mit Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen.

Marinierter Blumenkohl

1 Blumenkohl, 4 Knoblauchzehen, 2 Lauchzwiebeln, 70gr Rosinen, 1 TL Fenchelsamen, 3 ELOlivenöl, 2 ELWeissweinessig, Pfeffer

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Abgießen, dabei die benötigte Menge Kochwasser abnehmen. Blumenkohl kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln fein hacken. Das Weiße der Lauchzwiebeln, Rosinen, Knoblauch und Fenchelsamen in Öl 2 Minuten anbraten, Kochwasser und Essig dazugeben und einmal

aufkochen lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem restlichen Lauchzwiebelgrün über den Blumenkohlgeben. Vor dem Servieren eine Stunde durchziehen lassen.

Ofengemüse

Blumenkohl, Staudensellerie, Paprika, Zwiebeln Bataten oder Kürbis, Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Tomatenmark, Zitronensaft, evtl. Petersilie

Blumenkohl in kleine Röschen zerteile (Blumenkohlröschen lassen sich gut mit den Fingern zerbrechen) dann Staudensellerie, Paprika, Zwiebeln und/oder Kürbis in grobe Stücke schneiden (alles ungefähr gleich groß). Knoblauchzehen unzerkleinert dazu und alles großzügig mit Olivenöl und Salz vermischen und auf einem Blech im Ofen bei ca. 180C ca. ¾ St backen. Immer wieder wenden und 10 Min vor Ende etwas Tomatenmark dazu. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken – gehackt. Dazu gibt's Joghurt oder Quark und geröstetes Brot. Gekochter Reis geht auch oder alles mit Pasta und eine Handvoll gequollener Rosinen vermischt. Nach Geschmack auch Chili.

Blumenkohl auf spanische Art

1 Blumenkohl, 2 hart gekochte Eier, 1/8 L. Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, 1 EL gehackte Petersilie.

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser garen. Wasser abgießen und den Blumenkohl auf einer Platte anrichten. Eier hacken und über den Blumenkohl streuen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch zerkleinern und ins Öl geben, Petersilie ebenfalls ins Öl und beides knusprig braten. Über den Blumenkohl geben und sofort servieren.

Gebackene Bataten mit Avocado-Paprika-Creme

0,5 kg Bataten, Öl, Salz, Pfeffer, 1-2 Avocados, 150 g Schmand, Frischkäse oder Joghurt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Zitronensaft, 1 Paprika, Mandeln, gehackt, Petersilie, Chiliflocken

Bataten gründlich waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Öl mit Salz und Pfeffer vermischen und die Bataten rundherum damit bepinseln. Im Ofen bei etwa 200°C je nach Größe 50 - 60 Minuten garen (kleiner evtl kürzer - Messerprobe!). Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin bräunen. Avocados - Fruchtfleisch mit Schmand, Zitronensaft, Frischkäse, Zwiebel und Knoblauch vermischen. Paprikaschoten ganz fein würfeln, Petersilie fein hacken. Bis auf 1 EL Petersilie und gewürfelte Paprika zur Creme geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Die gegarten Bataten der Länge nach einschneiden und mit der Avocado-Paprika-Creme auf Tellern anrichten. Mit gehackten Mandeln, Chiliflocken, Petersilie und den verbliebenen Paprikawürfeln bestreut servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.03.2021 bis 21.03.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschland	3,20 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschland	5,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Det	22,50 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl.	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+	Italien	3,70 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - kon	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	Niederl	2,70 €/St. Nied
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	4,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - kontr	2,99 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	2,60 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,55 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Sp	3,10 €/St. Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Bioland	3,20 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	9,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - Bioland	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,20 €/ kg
245.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	17,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - ICEA	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	2,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - Bioland	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,30 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,90 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	2,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,80 €/ St.-Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	5,60 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Naturland	5,30 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	regional - l	2,90 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,40 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,60 €/ kg

Obst

411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Bioland	3,50 €/ kg
1966.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,30 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr	5,60 €/kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	5,50 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello, kg	Italien	3,70 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,20 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	1,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	6,00 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	4,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,60 €/Stück
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,50 €/ x 500g