

Unser Fenster zum Hof - KW 12/21

Das wunderschöne, **neue Gartengelände** ist schon geöffnet und Sie können die ersten Jungpflanzen erwerben. Neben Bäumchen und Sträuchern gibt es jetzt schon die ersten Gemüsepflanzen, die auch frische Temperaturen abkönnen. Kohlrabi, robuste Salate, Zwiebeln und Setzkartoffeln sind schon zu finden. Den aktuellen **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.

Noch zwei bis drei Wochen, dann bekommen wir ersten **Rübstiel, Bundknoblauch und Schnittsalate** aus den eigenen Gewächshäusern. Sogar kleine Bärlauchspitzen sind bei uns im Garten schon zu sehen - aber noch viel zu klein, um daraus eine Ernte zu machen. Bis dahin gibt es aus der Herbsternste des letzten Jahres noch einmal reichlich **Weißkohl**, der ordentlich geputzt aussieht, wie frisch vom Feld. Anders als der **Wirsing** in den Regiokisten. Der hat tatsächlich draußen überwintert und die a***-kalten Temperaturen der letzten Wochen gut überstanden hat. Die Kälte tut dem Kohl gut und nach dem ganzen Frost ist er besonders "**schmackig**". Viel besser als alle Importware.

Ende der Woche ist am **Samstag Martin Sturm** bei uns am Hofladen zu Gast. Der ehemalige Wissenschaftsjournalist ist Winzer-Quereinsteiger und baut in den **steilen Weingärten** oberhalb Leubsdorfs am Mittelrhein deutsche Bioweine an, die Beachtung verdienen. Seine **schlanken Rieslinge** haben schon einige Bio-Weinpreise eingeheimst und anerkannte Weinführer wie den Gault Millaut oder den Eichelmann Weinführer auf sich aufmerksam gemacht, die das Weingut Sturm zu den **Spitzenbetrieben** am Mittelrhein zählen. Wer also noch die eine oder andere Flasche für den Osterbrunch sucht wird bei uns bestimmt fündig. Der Winzer ist selber **vor Ort** und kann seine Weine fachkundig erläutern. Dass Ausschank oder Probe aus den allseits bekannten Gründen nicht möglich ist, versteht sich von selbst.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage

In KW13 (2. April): die Freitagstouren werden einen Tag später, am 3. April ausgeliefert.
In der KW14 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Weißkohlkuchen vom Blech

Ca. 5-600g Hefeteig, zwei mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Öl, 500 g Weißkohl, Salz, Pfeffer, 1,5 TL Oregano, 3 El Kapern, 300 g Crème fraîche

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen. Weißkohl in ca 1-1,5cm breite Streifen schneiden. Mit den Zwiebeln, Kapern, dem Öl, einer sehr kräftigen Prise Salz und dem Oregano mischen. Ca 10 Minuten ziehen lassen. Teig auf einem leicht gefetteten Backblech ausrollen, Crème fraîche glatt rühren, gleichmäßig auf dem Teig verteilen und ausstreichen. Kohlmischung gleichmäßig locker auf der Creme Fraiche verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 250°C ca 15 Minuten backen, bis der Kohl und die Teigkränder etwas Farbe genommen haben.

Gebratener Weißkohl, indisch

1/2 Weißkohl, 1 Knoblauchzehe, 3 grüne Chilischoten, 1TL Kreuzkümmelsamen, Salz, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Zimt, 1 Zwiebel, 1 Stk frischer Ingwer ca.2cm, 3 EL Ghee, 1/2 TL Kurkumapulver, Pfeffer, 1 TL gemahlener Koriander

Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis klein schneiden und im Butterschmalz Ghee hellbraun anbraten. Kreuzkümmelsamen dazugeben, 1 Min. rösten. Kurkuma und Kohl zugeben, unter Rühren 3 Min. braten. Übrige Gewürze dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min garen, dabei hin und wieder umrühren. Event. Falls nötig, wenn der Topfboden schwarz wird, ein wenig Wasser zugeben.

Wirsingpfannkuchen

1 Wirsingkohl, Salz, 5 Eier, 1 Becher Schmand, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 El. getr. Majoran, 200 g Mehl, 1 Tl. Backpulver, etwa 10 El. Öl

Acht schöne Wirsingblätter ablösen. Die Kohlblätter eine Minute in Salzwasser sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Kohlrücken mit einem scharfen Messer flach schneiden. Salz, Eier, Schmand, Pfeffer, Majoran, Mehl, Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Die Kohlblätter nacheinander in den Teig tauchen und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun ausbacken.

Mangold mit Hirse

1 Zwiebel, 250g Hirse, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 Tassen fein gehackte Kräuter, 1 Bd Mangold, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone

Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Hirse dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen und auf der ausgeschalteten Platte 15 Minuten quellen lassen. Frische Kräuter unter die Hirse mischen und mit Salz ab-

schmecken. Mangold waschen, trocknen und in fingerbreite Streifen schneiden. Öl erhitzen Knoblauch würfeln und Mangold hinzugeben, ca 5 Min unter Wenden braten. Mit Salz + Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt Tomatensalat.

Mangold mit Zitronensaft

800g Mangold, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone

Mangold waschen, Blätter und Stiele trennen, alles in fingerbreite Streifen schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch würfeln und Mangoldstiele hinzugeben, 5 Min dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz + Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Scharfer Butternut - Kürbis

1 Butternuss-Kürbis, 1/2 TL Fenchelsamen, 2 TL Koriander, 4 getr. Chilischoten, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, 1/2 TL Oregano, Olivenöl, 1 EL Tomatenmark

Den Kürbis in 2cm Scheiben schneiden und anschließend mit dem Sparschäler doppelt schälen. Die Kerne im unteren Teil herausnehmen. In einem Mörser oder Kräutermühle Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten zu einem groben Pulver mahlen und Salz und Pfeffer mit unterrühren. Knoblauch, hacken, dazugeben und mischen. Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben und Olivenöl, Tomatenmark sowie die Kürbisstücke hinzufügen. Kürbisscheiben gleichmäßig mit den Kräutern bedeckt sind. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.

Ital. Selleriesalat

1 Knolle Sellerie, 3 El Essig, 5 EL Olivenöl, Pfeffer + Salz, Petersilie

Sellerie waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in Salzwasser in ca. 5 Min. garen, herausnehmen, abtropfen und mit etwas Kochsud gemischt mit Essig und Öl, gewürzt mit Pfeffer und Salz knapp bedecken und 2 Std gekühlt ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Selleriecremesuppe

1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, pro 100gr Sellerie 100ml Gemüsebrühe und 25ml süße Sahne oder Creme Fraiche, Zitronensaft, eine Prise Zucker, Pfeffer, 1/2 Bd. Schnittlauch.

Sellerie und die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Alles zusammen in Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca 20-25 Minuten weich garen. Pürieren und mit Sahne, ein paar Spritzern Zitronensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Wer es feiner mag, gibt die Suppe noch durch ein Passiersieb.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 22.03.2021 bis 28.03.2021

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	6,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl.	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	4,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 800gr+	Frank	4,95 €/ St.}-Ant
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	2,49 €/ St.ückle
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-	4,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,90 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,90 €/ Bd.
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	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Sp	2,60 €/ St.}-Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	5,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	5,20 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - Biolan	3,20 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anba	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	10,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,30 €/ 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	Deutschlar	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 - kontr. Bio-Anbau	2,05 €/ 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	Niederlande - kontr. Bio	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.	5,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	3,20 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,70 €/ St.}-Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	6,20 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Naturland	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,90 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	regional - l	2,90 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	3,30 €/ kg

Obst

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
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello, kg	Italien	3,30 €/kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anba	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - Consejo Regu	4,20 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ 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	2,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	6,50 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,40 €/ 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	Di	2,50 €/ x 500g