

Das Fenster zum Hof - KW 13/21

Unser **Gartengelände** ist geöffnet und es gibt die ersten Jungpflanzen. 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.

In unseren **Kartoffeln** sind gerade immer wieder braune **Verfärbungen** zu beobachten. Volker Gauchel, unser Bioland Kartoffelproduzent aus der Nähe von Aachen und selber Inhaber eines Kisten-Lieferbetriebes, hat sie uns erklärt. Er nennt die Einschlüsse "**Stoßflecken**". Sie entstehen, wenn Kartoffeln mit hohem Stärkegehalt bei zu niedrigen Temperaturen aus dem Lager geholt, sortiert und verpackt werden. Wenn sie dabei zu stark **geknuft** werden, entstehen so etwas wie Blutergüsse in den Knollen. Von außen sind sie nicht zu sehen und fallen erst beim Schälen auf. Zu dem gehäuftem Auftreten kam es, weil in Volkers Betrieb Teile der Sortiermannschaft in Quarantäne geschickt wurden und er mit Ersatzleuten arbeiten musste. Inzwischen sind wieder alle wohlbehalten zurück und die Temperaturen sind ebenfalls gestiegen. Wir erwarten also, dass es wieder besser wird.

Spannte der **Bauer** früher im März die Rösser an, so schwingen sich heute die Kollegen nur noch auf **Traktoren**. Mit wärmeren, trockeneren und längeren Tagen beginnt bei uns die **Pflanzzeit** und Kollegen aus der Gärtnerei trifft man lediglich zu den Pausenzeiten auf dem Hof an. In Theos Gewächshaus ist es schon länger ausreichend warm und so kann er uns in dieser Woche schon ausreichend **Rübstiel** für die Kisten liefern. Der auf viel frisches Laub getrimmte Verwandte der Rübe ist nach langer Erntepause über den Winter das erste zarte regionale Gemüse. Unter dem Namen Stielmus wurde es früher über die Maßen lange braungekocht und mit Mehlplumpe "verfeinert". Unsere Rezepte dazu sind schlicht, haben aber einen etwas **modernerer Zugang**, mit dem wir hoffen Ihnen dieses alte Gemüse schmackhaft zu machen.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage

In der KW14 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Bärlauch-Frittata

1 große oder 3 kl Kartoffel, 1 Zwiebel, 6 Eier, 3 EL Mineralwasser, 1/2 Bund Bärlauch

Kartoffeln in 1cm Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Beides in Öl unter wenden goldgelb braten. Die Eier aufschlagen und mit Mineralwasser verquirlen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und unterrühren. Eimasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.

Bärlauch-Cremesuppe (und Nudelsauce)

1 Bd Bärlauch, 1/2 Zwiebel, zwei mittlere Kartoffeln, 1/2 l Brühe, 125ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

Zwiebel fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln und dazugeben. Mit Brühe auffüllen und ca 15 Minuten gar kochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und zur Suppe geben. Mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei nicht mehr kochen, damit der Bärlauch seine frische Farbe behält. Sahne hinzufügen und sofort mit Croutons servieren. Durch ein Sieb gestrichen, ist die Suppe noch feiner.

Mit nur der halben Menge der im Rezept angegebenen Brühe hat man eine schöne sämige Nudelsauce. Einfach nur noch frisch gegarte Nudeln darin schwenken und ein paar Butterflocken am Ende dazugeben.

Asiatischer Pak Choi – Salat

1 Pak Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g geräucherter Tofu, 3 EL Erdnussöl, 40 g Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Erdnussöl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert 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 auseinander fallen, 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 hellgrün sind und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Fenchelkuchen vom Blech

Ca. 5-600g Hefeteig, eine mittelgroße Zwiebel, 4 EL Öl, 500 g Fenchel, Salz, Pfeffer, eine Zitrone, 250gr Cherrytomaten, gehackter Knoblauch

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren. Fenchel ebenfalls halbieren, den Strunk herausschneiden und auch sehr fein hobeln. Die Zitronen vierteln und mit Schale in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit dem Öl und einer sehr kräftigen Prise Salz mischen. Teig auf einem leicht gefetteten Backblech ausrollen. Gemüse Mischung gleichmäßig locker auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 250°C ca 15-20 Minuten backen, bis das Gemüse und die Teigränder etwas Farbe genommen haben.

Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 kl. Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Rübstiel Pfannekuchen

1 Bd Rübstiel, 6 Eier, 1/2 l Milch (oder halb Milch, halb Sahne), 250gr Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Chilipulver, Speckwürfel, Knoblauch gehackt.

Eier, Milch, Mehl, Salz Pfeffer, Muskat und Chili (nach Geschmack, aber eine gute Prise sollte es schon sein) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit Rübstiel sehr grob hacken. Etwas Butter in eine gut vorgewärmte Pfanne geben, dazu etwas gehackten Knoblauch und ein paar Speckwürfel (oder auch nicht). Eine gute Handvoll Rübstiel dazu und mit einer Kelle Pfannkuchenteig auffüllen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die zweite Seite evtl nochmals etwas Butter dazugeben.

Während die zweite Seite backt, kann man auch etwas geriebenen Bergkäse auf dem Kuchen schmelzen lassen.

ÜBRIGENS: Rübstiel lässt sich auch wie Cime di Rapa oder Cicchoria in der Pfanne mit Pasta zubereiten. Die Rezepte gibt es noch auf unserer Homepage unter Infos->Wochenrezepte

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 29.03.2021 bis 04.04.2021

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 - I	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deu	22,50 €/ 3/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regular	5,70 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutsche	36,70 €/ 3kg Anbau
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regular de	4,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	5,50 €/ St. 3-Anb
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	6,30 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	2,49 €/ Stückle
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-	4,10 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,90 €/ Bd.
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	Italien - kontr. Bio-Anba	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,90 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Spa	3,50 €/ St. 3-Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	5,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - Biolan	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 350gr+	Niederlande	2,50 €/ St.
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	Italien - kontr. Bio-Anbau	10,35 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/ 1kg inbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-f	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/ 1kg u
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 €/ 1kg
440.....kg	Porree, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - ICEA	1,99 €/ 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 €/ 1Stück u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Niederlande - kontr. Bio	3,10 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - Bioland	2,70 €/ St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional - Bioland	2,90 €/ Bund
201.....St.	Salat 1	Italien - Demeter	2,50 €/ St.
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	3,20 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Spanien - kontr.	5,90 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,70 €/ St. 1-Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/ 1Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regular c	6,70 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Naturland	5,90 €/ kg

Obst

133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,90 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	regional - I	2,90 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	3,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Bioland	3,50 €/ kg
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.	5,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello, kg	Italien	3,60 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anba	4,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - Consejo Regu	4,20 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,50 €/ 1Stück u
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ 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	2,70 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regular d	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	6,50 €/ 1Tüte
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 €/ 1Stück ert
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,50 €/ x 500g tollier