

### Das Fenster zum Hof - KW 14/21

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 der vergangenen Woche haben wir viel gepflanzt und gesät, auch die ersten Frühkartoffeln sind in der Erde.

Kaum zu glauben, aber bei den sommerlichen Temperaturen mussten wir die kleinen Pflänzchen auch schon wieder beregnen.

Um diese Jahreszeit ist das Bedürfnis nach frischem Grün erfahrungsgemäß besonders groß, **aber leider wird es noch dauern, bis die Ernte in der Region wieder auf Hochtouren läuft**. Den Anfang machen jetzt Pflücksalate und Kräuter, dem Rhabarber kann man gerade beim Wachsen zusehen, regionalen Spargel wird es auch bald geben.

Diese Woche gibt es in einigen Kisten **Palmkohlspitzen**, das sind die frischen Triebe des Palmkohls, der auf dem Feld überwintert hat. Wundern Sie sich nicht über die gelben Blüten, die sind besonders zart und aromatisch.

Auch neu dabei ist jetzt der **Bund-Knoblauch**, der leider gerne mit Frühlingzwiebeln verwechselt wird, aber sein Geruch und Geschmack sind eindeutig!

### Linguine all Aglio et olio mit Palmkohl- oder Grünkohlspitzen

Palmkohl- oder Grünkohlspitzen, Olivenöl, viel Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Parmesankäse; ggf. geröstete Pinienkerne

Kohl waschen, in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen, abtropfen, abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln al dente kochen.

Knoblauch fein hacken, Zwiebeln würfeln; Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch hinzufügen und ebenfalls andünsten, ein/zwei Zweige Thymian, Salbei und Rosmarin mit anschwitzen.

Den Kohl in grobe Stücke schneiden. Kohl hinzufügen, und 2-3 Minuten mitbraten.

Anschließend die zwischenzeitlich gegarten Nudeln tropfnass ebenfalls hinzufügen, Kurz durchschwenken. Würzen mit Prise Salz. Parmesan reiben, Petersilie grob hacken. Anrichten: auf das Gericht den geriebenen Parmesan und die gehackte Petersilie streuen. Erst zum Schluss gemörserten Pfeffer darüber streuen und generös noch einmal Olivenöl darüber träufeln

### Gnocchi-Salat mit Zucchini und Paprika 14/21

1 Pck. Gnocchi (ca. 400 - 500 g), 1 kleine Zucchini, 1 rote Paprikaschote, 5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Tomatenmark, 4 EL Gemüsebrühe (Flüssigkeit - kein Pulver), Salz und Pfeffer

Gnocchi laut Packungsanweisung kochen.

Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini in dünne Scheiben, die Paprika in kleine Streifen schneiden und alles zusammen in 3 EL Olivenöl anbraten.

Knoblauchzehe, Essig, das restliche Öl, Tomatenmark und Gemüsebrühe zu einer sämigen Soße rühren. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt genießen!

### Makkaroni mit frischer Knoblauchsauce

500g Macaroni (Penne), 1 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauch mit Grün, 250g. süße Sahne, Salz u. Pfeffer (Mühle), Saft einer Zitrone

Makkaroni kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch klein schneiden, im Öl andünsten, Hitze herunterschalten. Sahne hinzufügen und etwas köcheln lassen mit Salz + Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Makkaroni geben. Dazu passt ein grüner Salat.

### Rübstiel auf Kartoffelpüree

1- 2 Bd. Rübstiel, 80 g durchwachsener Speck, 1-2 Zwiebeln (od. Lauchzwiebeln), Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 5 EL Sahne, 750 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 1/8 l Milch, Salz

Rübstiel in 3 cm lange Stücke schneiden, blanchieren, abgießen und das Kochwasser auffangen. Speck würfeln, ausbraten und die klein geschnittenen Zwiebeln zufügen. Dann das Rübstiel untermischen. Mit Salz, Pfeffer + Muskatnuss abschmecken. Etwas von dem Kochwasser angießen und 10 min schmoren lassen. Sahne zugeben und eindicken lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Kartoffeln zerdrücken, Butter, Milch und Salz zugeben und untermischen. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen und den Rübstiel darüber geben.

Als Wein empfiehlt sich ein halbtrockener Moselwein.

### Rübstiel-Pasta 1-2 Personen

200 g Bandnudeln od. Spaghetti, 400g Rübstiel, 1 rote Chilischote, 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 2 EL Creme Fraiche, Salz, weißer Pfeffer a.d. Mühle, 50g frisch ger. Parmesan

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Rübstiel putzen, waschen und klein schneiden. In ein Sieb geben und mit dem Nudelwasser übergießen (sozusagen blanchieren), die Nudeln mit etwas Olivenöl verrühren und warm halten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Fett glasig dünsten. Chilisschote zeitweise mitschmoren; später entfernen.

Butter und Creme Fraiche einrühren und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Rübstiel dazugeben, Nudeln unter die Sauce ziehen, sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

### Mangold-Omelett

0,5 kg Mangold, 1 Scheibe Brot, 4 Eier, 60g Parmesan (od. anderen Hartkäse), 1 Knoblauchzehe, 1 Pr. Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran oder Basilikum, 2-3 El Olivenöl

Mangold putzen, weiß und grün, trennen, zerkleinern, zuerst die weißen Stücke dünsten, dann das Grüne hinzufügen, zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen, dann in zerlassener Butter weiterdünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Brot in lauwarmen Wasser einweichen, gut ausdrücken, fein zerkrümeln. Eier hinzugeben, das Gemüse und Käse einrühren. Nun Knoblauch + Muskat, und alle Gewürze dazugeben, gut verrühren. Öl erhitzen, die Eimischung hineingeben und beidseitig braten, wobei das Omelett mehrmals vom Pfannenboden und den Rändern gelöst werden muss.

### Birne-Kiwi Dessert

3 Birnen, 4 Kiwis, 1 EL Zucker, 4 EL Weißwein (od. Apfelsaft)

Putzen und würfeln, mit dem Zucker bestreuen und etwas ziehen lassen. Kiwis schälen. Eine Kiwi in Scheiben schneiden und zur Seite legen. Drei Kiwis mit 2/3 der Birnen und dem Wein pürieren. Die übrigen Birnenwürfel unterheben. Das Kompott in Gläsern oder Dessertschalen verteilen und mit Kiwischeiben garnieren.

**Tipp:** Kurz vor dem Servieren mit etwas Creme Fraiche verrühren!

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 05.04.2021 bis 11.04.2021

### Kartoffel

|             |  |              |                       |
|-------------|--|--------------|-----------------------|
| 11.....Tüte | <b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b>        | Deutschland  | <b>3,20 €/ Tüte</b>   |
| 12.....Tüte | <b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b>        | Deutschland  | <b>5,20 €/ Tüte</b>   |
| 22.....Tüte | <b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>       | regional - I | <b>6,50 €/ Tüte</b>   |
| 15.....Netz | <b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> | Deu          | <b>22,50 €/ 3Netz</b> |

### Gemüse

|                             |                                       |                                |                            |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1110.....kg                 | <b>Auberginen</b>                     | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>5,20 €/ kg</b>          |
| 1001.....kg                 | <b>Avocado Hass</b>                   | Spanien - Consejo Regl         | <b>9,90 €/ kg</b>          |
| 566.....Stück               | <b>Bärlauch, Beutel, ca 60 gr</b>     | Deutsche                       | <b>36,70 €/ 3kg Anbau</b>  |
| <i>Artikel wird gewogen</i> |                                       |                                |                            |
| 386.....kg                  | <b>Bataten</b>                        | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>5,40 €/ kg</b>          |
| 170.....St.                 | <b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>     | Frank                          | <b>6,20 €/ St. 3-Anb</b>   |
| 688.....kg                  | <b>Bratpaprika</b>                    | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>11,90 €/ kg</b>         |
| 100.....kg                  | <b>Brokkoli</b>                       | Italien - kontr. Bio-Anbau     | <b>6,90 €/ kg</b>          |
| 455.....Bund                | <b>Bund-Knoblauch, frisch</b>         | regional eig                   | <b>2,35 €/ 2-Bund</b>      |
| 766.....Stück               | <b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>          | Spanien - C                    | <b>2,49 €/ 3-Stückle</b>   |
| 255.....kg                  | <b>Chicoree</b>                       | Niederlande - kontr. Bio-Anbau | <b>8,50 €/ kg</b>          |
| 122.....St.                 | <b>Chinakohl, Stück</b>               | Spanien - kontr. Bio-          | <b>4,10 €/ St.</b>         |
| 501.....Bund                | <b>Dill, Bd</b>                       | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>2,20 €/ Bund</b>        |
| 1010.....kg                 | <b>Fenchel</b>                        | Italien - ICEA                 | <b>3,75 €/ kg</b>          |
| 445.....Bd.                 | <b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>        | Italien - IC                   | <b>2,90 €/ Bd.</b>         |
| 911.....St.                 | <b>Gurke Schlangen</b>                | Niederlande - kontr.           | <b>2,40 €/ St.</b>         |
| 590.....kg                  | <b>Ingwer</b>                         | Peru - kontr. Bio-Anbau        | <b>9,90 €/ kg</b>          |
| 456.....kg                  | <b>Knoblauch-KNOLLE</b>               | Spanien - kontr. E             | <b>9,90 €/ kg</b>          |
| 110.....St.                 | <b>Kohlrabi Stück</b>                 | Italien - kontr. Bio-Anba      | <b>1,80 €/ St.</b>         |
| 540.....Stück               | <b>Kresse Schale</b>                  | Deutschland - kontr. Bic       | <b>0,90 €/ Stück</b>       |
| 1222.....St.                | <b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b> | Spa                            | <b>3,50 €/ St. 3-Ant</b>   |
| 591.....kg                  | <b>Kurkuma frisch</b>                 | Costa Rica - kontr. Bic        | <b>12,90 €/ kg</b>         |
| 833.....kg                  | <b>Mangold, grün</b>                  | Italien - kontr. Bio-Anba      | <b>4,40 €/ kg</b>          |
| 300.....kg                  | <b>Möhren</b>                         | Belgien - kontr. Bio-Anbau     | <b>2,99 €/ kg</b>          |
| 302.....kg                  | <b>Möhren regional</b>                | Deutschland - Biolan           | <b>3,20 €/ kg</b>          |
| 166.....St.                 | <b>Pak Choi, Stück 350gr+</b>         | Niederlande                    | <b>3,80 €/ St.</b>         |
| 161.....kg                  | <b>Palmkohlspitzen</b>                | regional eig. Anbau            | <b>8,90 €/ kg allung</b>   |
| 622.....kg                  | <b>Paprika gelb</b>                   | Niederlande - kontr. Bio-A     | <b>11,90 €/ kg</b>         |
| 633.....kg                  | <b>Paprika grün</b>                   | Niederlande - kontr. Bio-A     | <b>8,90 €/ kg</b>          |
| 611.....kg                  | <b>Paprika rot</b>                    | Spanien - Consejo Regulad      | <b>11,90 €/ kg</b>         |
| 380.....kg                  | <b>Pastinaken</b>                     | Niederlande - kontr. Bio-Ant   | <b>5,30 €/ kg</b>          |
| 677.....kg                  | <b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>    | Spani                          | <b>12,50 €/ 1kg unbau</b>  |
| 500.....Bund                | <b>Petersilie, Bund</b>               | Spanien - kontr. Bio-f         | <b>2,10 €/ Bund</b>        |
| 382.....kg                  | <b>Petersilienwurzel, kg</b>          | Niederlande -                  | <b>6,50 €/ 1kg u</b>       |
| 966.....kg                  | <b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>       | Deutschland                    | <b>14,50 €/ kg</b>         |
| 988.....kg                  | <b>Pilze Kräuterseitling</b>          | Deutschland - E                | <b>26,50 €/ kg</b>         |
| 977.....kg                  | <b>Pilze Shiitake</b>                 | Deutschland - Bioland          | <b>26,50 €/ kg</b>         |
| 955.....kg                  | <b>Pilze Steinchampignons</b>         | Deutschlar                     | <b>12,50 €/ 1kg</b>        |
| 440.....kg                  | <b>Porree, Kilo</b>                   | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>4,95 €/ kg</b>          |
| 278.....kg                  | <b>Radicchio, kg</b>                  | Italien - kontr. Bio-Anbau     | <b>5,90 €/ kg</b>          |
| 377.....Bd.                 | <b>Radieschen</b>                     | Italien - ICEA                 | <b>1,95 €/ Bd.</b>         |
| 541.....Stück               | <b>Rettichkresse, rot</b>             | Deutschland - EG-              | <b>1,30 €/ Stück</b>       |
| 344.....Stück               | <b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>         | Niederlan                      | <b>2,70 €/ 1Stück u</b>    |
| 340.....kg                  | <b>Rote Bete, Kilo</b>                | Niederlande - kontr. Bio       | <b>3,10 €/ kg</b>          |
| 144.....St.                 | <b>Rotkohl Stück</b>                  | regional - Bioland             | <b>2,70 €/ St.</b>         |
| 877.....Bund                | <b>Rübstiel, Bund</b>                 | regional - Bioland             | <b>2,90 €/ Bund</b>        |
| 201.....St.                 | <b>Salat 1</b>                        | Frankreich - kontr. Bio-Anbau  | <b>2,30 €/ St.</b>         |
| 550.....Bund                | <b>Schnittlauch</b>                   | Deutschland - Demeter          | <b>2,20 €/ Bund</b>        |
| 330.....kg                  | <b>Sellerie, kg</b>                   | Niederlande - kontr. Bio-Anl   | <b>3,20 €/ kg</b>          |
| 1022.....Stück              | <b>Spargel, grün 250gr</b>            | Spanien - kontr.               | <b>5,90 €/ Stück</b>       |
| 188.....Stk                 | <b>Spitzkohl, Stück</b>               | Spanien - kontr. Bio-/         | <b>3,30 €/ Stk</b>         |
| 1322.....kg                 | <b>Stangenbohnen</b>                  | Spanien - kontr. Bio-f         | <b>7,90 €/ kg</b>          |
| 335.....St.                 | <b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>   | Spa                            | <b>2,70 €/ St. 1-Anbau</b> |
| 1150.....Schale             | <b>Suppengemüse</b>                   | diverse Länder - kont          | <b>3,50 €/ Schale</b>      |

### Obst

|                |                                    |                               |                         |
|----------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 711.....kg     | <b>Tomaten</b>                     | Spanien - Consejo Regulador c | <b>7,40 €/ kg</b>       |
| 384.....kg     | <b>Topinambur</b>                  | Deutschland - Naturland       | <b>5,90 €/ kg</b>       |
| 133.....St.    | <b>Weißkohl, St</b>                | regional - Bioland            | <b>2,90 €/ St.</b>      |
| 155.....St.    | <b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>    | regional - I                  | <b>2,90 €/ St.</b>      |
| 1200.....kg    | <b>Zucchini, Kilo</b>              | Spanien - kontr. Bio-Anba     | <b>3,20 €/ kg</b>       |
| 400.....kg     | <b>Zwiebeln</b>                    | Deutschland - Naturland       | <b>2,80 €/ kg</b>       |
| 1500.....kg    | <b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>     | regional - Bi                 | <b>4,10 €/ kg</b>       |
| 1501.....kg    | <b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>     | regional - Bi                 | <b>3,90 €/ kg</b>       |
| 1522.....kg    | <b>Äpfel Topaz</b>                 | regional - Bioland            | <b>4,10 €/ kg</b>       |
| 1533.....Tüte  | <b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>     | regional - B                  | <b>11,50 €/ Tüte</b>    |
| 1911.....kg    | <b>Bananen, Kilo</b>               | Dominikanische Republik       | <b>3,30 €/ kg</b>       |
| 1577.....kg    | <b>Birnen, div. Sorten</b>         | Niederlande - kontr.          | <b>5,50 €/ kg</b>       |
| 1620.....kg    | <b>Blutorangen Sanguinello, kg</b> | Italien                       | <b>3,95 €/ kg</b>       |
| 1633.....kg    | <b>Clementinen</b>                 | Spanien - kontr. Bio-Anba     | <b>5,90 €/ kg</b>       |
| 1980.....Stück | <b>Datteln, 250gr</b>              | Tunesien - Demeter            | <b>3,60 €/ Stück</b>    |
| 1640.....kg    | <b>Grapefruit, kg</b>              | Spanien - Consejo Regu        | <b>4,20 €/ kg</b>       |
| 1840.....Stück | <b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>  | Spanie                        | <b>4,50 €/ 1Stück u</b> |
| 1922.....kg    | <b>Kiwi, Kilo</b>                  | Italien - kontr. Bio-Anbau    | <b>5,20 €/ kg</b>       |
| 1630.....kg    | <b>Kumquat</b>                     | Spanien - kontr. Bio-Anbau    | <b>10,80 €/ kg</b>      |
| 1645.....kg    | <b>Limetten</b>                    | Dominikanische Republik - EG  | <b>9,90 €/ kg</b>       |
| 1944.....Stück | <b>Mango, Stück</b>                | Peru - BCS                    | <b>2,85 €/ Stück</b>    |
| 1600.....kg    | <b>Orangen</b>                     | Spanien - Consejo Regulador d | <b>3,70 €/ kg</b>       |
| 1622.....Tüte  | <b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>     | Italien - kon                 | <b>6,50 €/ 3Tüte</b>    |
| 1623.....kg    | <b>Saftorangen, Kilo</b>           | Spanien - kontr. Bio          | <b>2,40 €/ kg</b>       |
| 1866.....kg    | <b>Walnüsse, frisch</b>            | Frankreich - kontr. B         | <b>12,90 €/ kg</b>      |
| 1644.....kg    | <b>Zitronen</b>                    | Italien - Demeter             | <b>4,40 €/ kg</b>       |

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

|                  |                                       |       |                               |
|------------------|---------------------------------------|-------|-------------------------------|
| 11852.....Stück  | <b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>    | Deuts | <b>2,60 €/ 1Stück ert</b>     |
| 11850.....x 500g | <b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> | Di    | <b>2,50 €/ x 500g tollier</b> |