

Das Fenster zum Hof - KW 15/21

Jetzt wird es wirklich eng mit der **Regioware**. Kaum noch ein Kollege aus der Region bietet etwas aus dem Lager an. Die ersten frischen Produkte aus diesem Jahr reichen leider **nicht** aus um die Regiokisten vollständig zu bestücken. Und Alternativen für nicht gewünschte und abgewählte Produkte gibt es praktisch keinen mehr. Wer also eine Regiokiste gewählt und viele Ausschlussartikel hat darf sich nicht wundern, italienischen Kohlrabi oder spanischen Porree als Ersatz vorzufinden.

Schöner ist es, in der Hochsaison, wenn es mehr Ware als Abnehmer gibt, mit vollen Händen die Kisten zu befüllen, als stünde man auf dem **Prinzenwagen** [Hinweis für die jüngeren Leser der Kolumne: Ein Prinzenwagen ist etwas, das früher, als die Menschen im Winter massenhaft auf die Straßen strömten und **Kölsche** noch nicht so viel auf die Obrigkeit gaben, ein Symbol für den Höhepunkt der **Ausgelassenheit** war. Damals hatte das Wort "Maske" auch noch eine vollkommen andere Bedeutung.]

A propos Karneval. Bei der Regioware sind "**Strüßje**" traditionell die ersten Gewächse, mit denen die neue Saison eröffnet wird. Neben **Schnitt-** und **Knoblauch** gibt's die letzten Bündel Rübsti. Darüber hinaus bekommen wir schon den ersten **Wurzelspinat** aus dem Nachbardorf. Im **Folienhaus** konnte ihm das Mistwetter der letzten Woche nichts anhaben. Übrigens: Spinat lässt sich (bei größeren Mengen und wenig Platz im Topf oder auf dem Herd) auch prima im **Ofen** zubereiten. Ofen dazu auf 130°C Umluft vorheizen. Spinat putzen und vorbereiten, dann trocken schleudern. So bleibt der Geschmack im Grün und nicht im Wasser. Nur noch dünn mit Öl benetzen, zart salzen, auf ein **Backblech** geben und gut vermischen. Im Ofen fällt er schnell zusammen. Nach drei Minuten einmal gut wenden und nach zwei weiteren Minuten ist er schon fertig.

Unser **Garten** ist offen und bietet die ersten Jungpflanzen. Neben Bäumchen und Sträuchern gibt es die ersten Gemüsepflanzen, die auch frische Temperaturen abkönnen. Kohlrabi, robuste Salate, Zwiebeln und Setzkartoffeln sind schon zu finden. Der aktuelle **Fahrplan** (Was gibt es ab wann?) findet sich auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt **Jungpflanzenverkauf**. Der Hofladen bietet zudem eine große Auswahl an Sämereien zum Selberziehen sowie brauchbares Gartenwerkzeug.

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.

Eiersalat mit Schnittlauch

5 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 100g Schmand, 100g Mayo, scharfer Senf, Pfeffer und Salz, ein Prise Zucker

Schmand, Mayo, Senf, Salz und Pfeffer sowie Zucker verrühren. Eier ca 9 Minuten hart kochen und abgekühlt ganz grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und alles mischen. Die Konsistenz kann man mit wenig Milch oder Wasser korrigieren (wem es zu dick ist). Lecker ist auch feingehackter Staudensellerie daruntergemischt - dann wird es crunchy

Geschmorter Staudensellerie

1 Staudensellerie, 1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1EL Tomatenmark, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Staudensellerie in grobe Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Alles zusammen in Olivenöl anbraten. Tomatenmark zugeben vermischen und mit etwas Wasser oder Weißwein ablöschen. Ca. 10 Min bei milder Hitze zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz (bei Staudensellerie immer vorsichtig, er enthält selber Salz), Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu Bratkartoffeln, Reis oder Baguette.

Staudensellerie mit Sardellen

2-3 Stangen Staudensellerie, 1 EBl. Rosinen, 3 Sardellenfilets, 3 EL. Zitronensaft, Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, frische Kräuter

Staudensellerie abspülen und in Scheiben schneiden. Für eine Minute in kochendes Salzwasser geben, abgießen + kalt abspülen. Rosinen 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Sardellenfilets klein hacken. Zitronensaft, Öl, Sardellen und Rosinen verrühren, mit Pfeffer würzen Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Die Antipasti auf einer Platte anrichten, mit frischen Kräutern nach Geschmack bestreuen. Auf geröstetem Brot essen.

Süßkartoffel-Chili

150 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4-5EL Öl, 1-2 Süßkartoffeln, 1 Zucchini, 1/2 Aubergine, 1 Chili, 1 kl Ds Kidneybohnen, 1/2 Ds Tomaten, 1 Lorbeerblatt, 1 TL, gehäuft Kreuzkümmelpulver, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Paprikapulver, edelsüß, 1/2 TL Oregano, etwas Zimt, Salz

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und die Chilischote in Ringe schneiden. Im Öl anbraten. Anschließend die gewürfelten Süßkartoffeln dazugeben. Nach kurzer Zeit die in Würfel geschnittene Aubergine und Zucchini dazugeben sowie die abgetropften Bohnen und Tomaten aus der Dose. Das Ganze mit den Gewürzen würzen und nach 5 Min. eine knappe Tasse Wasser zugeben. So lange kochen lassen bis alles gar ist und die Sauce cremig eingekocht. Gerne kann zum Schluss auch noch eine gute Handvoll ganze Spinatblätter zugegeben werden. Die sind in einer Minute gar.

Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca 40 Minuten (je nach Größe) backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen. Dazu passt auch der Spinat in Rahm (Rezept weiter unten)

Spinatsalat

2-300g Spinat, 1 Frühlingszwiebel, Knoblauch n.B., Salz, Pfeffer, Olivenöl, n.B. ein spritzer Zitronensaft, ein Eigelb

Spinat putzen, waschen, trockenschleudern, etwas klein zupfen (wenn nötig) und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Knoblauch, über den Spinat geben. Olivenöl, Zitrone und Eigelb kurz verrühren und Salat damit anmachen. Zuletzt mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Spinat in Rahm

6-700g Spinat, ein Becher Sahne (oder vegane Alternative), ein kleines Glas Weißwein, eine kleine Zwiebel, ein Stück Bundknoblauch, Butter oder Öl, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat in einem Topf mit wenig heißem Öl rasch zusammenfallen lassen (oder im Ofen, wie links beschrieben). Auf einem Blech ausgebreitet abkühlen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Butter glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und fast verdampfen lassen. Sahne zugeben und kurz einkochen lassen. Spinat zugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als Beilage zu Kartoffelpüree, Rührei oder Hirse. Man kann auch frische Pasta unterheben. Dann fehlt aber noch Parmesan...

Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark

250g Magerquark, 50ml Sahne, 1/2 TL Kümmel, Salz u. Pfeffer, 300g Wirsing, 40g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3 Kartoffeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat, ca. 80g Semmelbröseln, 3 EL Öl

Magerquark mit Sahne, Kümmelkörnern, Salz und Pfeffer verrühren. Wirsing vierteln, in Streifen schneiden in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Speck und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln reiben und zusammen mit Ei unter die Speck-Zwiebel-Mischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 12 Plätzchen formen und mit Semmelbröseln panieren. Öl erhitzen und die Plätzchen darin goldbraun braten. Dazu den Quark mit etwas Schnittlauch u. Kümmel garniert reichen.

Unser frischer **Bundknoblauch** wird oft mit Lauchzwiebeln verwechselt. Seine Blätter aber sind flach und nicht hohl. Zudem verrät ihn sein Duft.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 12.04.2021 bis 18.04.2021

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 - l	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	22,50 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regulac	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutsche	30,90 €/ 3kg Anbau
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,70 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - kontr.	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	5,50 €/ St. - Anb
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,35 €/ Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	3,12 €/ Stück
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.	2,20 €/ 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 - ICEA	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,90 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Spa	3,50 €/ St. - Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	12,90 €/ 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 250gr+	Niederlande	3,50 €/ St. au
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - kontr. Bio-A	12,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - kontr. Bio-A	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulac	11,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/ kg unbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-f	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/ kg 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 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Bioland	2,90 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/ Stück 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
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,90 €/ Bund lung
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf"	regional eig	15,90 €/ kg nd
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	3,20 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Spanien - kontr.	5,90 €/ Stück
800.....kg	Spinat	regional - Bioland	5,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-f	3,95 €/ Stk

1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-f	9,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,70 €/ St. - Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ 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-Anb	3,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,80 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr.	5,50 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello, kg	Italien	3,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anb	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,20 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spani	3,30 €/ Stück u
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,80 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	2,50 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	10,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,70 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	7,39 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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