

Das Fenster zum Hof - KW 16/21

Dieses Frühjahr haben wir uns an der **Schokofahrt** beteiligt. Vielleicht haben Sie die Berichte im Fernsehen oder der Zeitung gesehen. Damit sollen emissionsfreie & nachhaltige Transportwege aufgezeigt werden. Die **Kakaobohnen** kommen aus der Karibik mit dem **Segelschiff** nach Amsterdam. Dort veredelt eine Schokoladen Manufaktur sie zu verschiedenen Sorten. Diese werden mit **Lastenrädern** abgeholt und zu Verkaufsstellen in ganz Europa gebracht. In diesem Frühjahr war eine Fahrt bis Amsterdam nicht möglich. Stattdessen hat unser Mitarbeiter Tobias die Schokolade bei einem Biohof an der niederländisch-deutschen Grenze in Weeze abgeholt. Trotz **Dauerregen** & starkem **Gegenwind** hat die Schokolade es am Samstag bis zu uns geschafft. Ab sofort finden Sie drei leckere Schokoladen bei uns im Hofladen und im Abo. Natürlich **bio & fair** gehandelt und nur solange der Vorrat reicht.

Die **Äpfel** sind aus! Nein nicht alle - doch zumindest Topaz Äpfel von Aloisius Knein aus Nieddeggen in der Eifel. Sie sind bei uns Synonym für Apfel und unsere Mitarbeiter im Büro werden ab Frühjahr ganz unruhig, wenn Aloisius anruft. Manchmal haben wir Glück und der Vorrat reicht bis zur **neuen Ernte** der Frühäpfel. Nicht so in dieser Saison. Zwar haben alle Bäume die Fröste im Mai gut überstanden, aber ein einziges **Gewitter** im August hat ungefähr 50 Tonnen Topaz vernichtet. Nicht sofort, aber im Lager zeigten sich die Schäden recht rasch. Sie haben bestimmt die vielen **Narben** an den Äpfeln bemerkt. Bis zu den neuen **Frühäpfeln** von ihm dauert es, wenn alles gutgeht, aber noch mindestens drei Monate.

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.

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

Brat(s)kartoffeln mit Fenchel und Paprika

Ca 1kg gekochte Kartoffeln vom Vortag (am Liebsten Pellkartoffeln), eine Fenchelknolle, eine Paprikaschote, Öl, Butter, Salz, Pfeffer, zwei Zweige Rosmarin, ein paar Zweige Thymian.

Die Kartoffeln in grobe (2-3cm) Würfel schneiden. Fenchel halbieren, Strunk heraus schneiden und in sehr feine Streifen hobeln. Reichlich Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln hinzugeben, dann reichlich salzen. Kartoffeln erst wenden, wenn die Unterseite anfängt zartgolden zu werden. Fenchelstreifen hinzugeben und zusammen und wenden braten. Dabei immer etwas warten, bis die Unterseite zartbraun wird. Nach ca fünf Minuten Rosmarin und Thymian, sowie ein Stück Butter hinzugeben. Kurz bevor alles schön rundherum braun ist, Paprika stücke oder Streifen dazugeben und noch kurz mitbraten. Evtl etwas nachsalzen und dann pfeffern. Einen Teil der Kartoffeln kann man auch durch gleich große rohe Kohlrabiwürfel ersetzen und zusammen braten. Dann wird es aber nicht so knusprig.

Zucchini Schmorgemüse (fast eine Ratatouille)

Zucchini, Paprika, Knoblauch, ein paar frische Tomaten, Zitronensaft, Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, frische Kräuter

Zucchini, Paprika und Knoblauch grob schneiden und in Olivenöl anbraten, bis es etwas Farbe nimmt. Tomaten grob schneiden, dazugeben, salzen, und ein Prise Zucker und dann zugedeckt ca 20 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren. Reste vom Staudensellerie der letzten Woche passen auch gut mit dazu. Mit etwas Zitrone und Pfeffer würzen und frische Kräuter gehackt darübergeben. Auch prima als Pastasauce. Einfach im Topf mit frisch gekochter Pasta mischen.

Gebackener Rotkohl mit Fenchel

1/2 Rotkohl, 2 Fenchelknollen, 7-8 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 Chilischoten, 1 Zitrone, 1 gehäufter TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Rotkohl in Achtel schneiden (der Strunk bleibt drin). Fenchel entlang der flachen Seite halbieren. Zitrone vierteln und in ca 1/2cm Scheiben schneiden. Chili in grobe Stücke schneiden. Alles auf einem Backblech gemischt drapieren und die Knoblauchzehen ungeschält dazwischenlegen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und salzen. Dann Kreuzkümmel darüberstreuen. In den auf 190°C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Fenchel und Rotkohl zwischendurch wenden, wenn die Oberseite anfängt braun zu werden. Ca 40 Minuten garen, bis der Rotkohl weich ist (mit einer dünnen z.B. Stricknadel prüfen). Dazu cremigen Joghurt mit frischen gehackten Kräutern und Reis servieren. Evtl das Fett vom Backblech mit dem Reis mischen.

Schnelle Pasta mit Ruccola

Ein Packung Nudeln 500gr, 70-80gr Ruccola, 10 Cherrytomaten, zwei Stangen Bundknoblauch, Olivenöl, Pfeffer, evtl Parmesan oder Pecorino

Nudeln zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben in reichlich Salzwasser kochen. In einer weiten Pfanne den gehackten Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, bis er anfängt zu duften. Idealerweise kurz bevor die Nudeln fertig sind. Die Nudeln direkt aus dem Topf mit einer Zange oder einem Sieb in die Pfanne geben, zwei kleine Kellen Kochwasser mit dazu, durchmischen und in der Pfanne kurz aufkochen. Geviertelte Cherrytomaten dazugeben sowie sehr grob gehackten Ruccola. Alles gut durchmischen und nicht mehr kochen. Würzen mit viel frischem Pfeffer und noch etwas Olivenöl. Nach Belieben mit Reibekäse bestreuen.

Rohkostsalat mit Rotkohl, Fenchel und Karotten

500 g Rotkohl, 1 Knolle Fenchel, 3 Karotten, 6 EL Salatmayonnaise, 1 TL Dijonsenf, 1 Zwiebel, 1 Bd. Petersilie, evtl etwas Milch, Wasser oder Sahne zum Verdünnen

Rotkohl, Fenchel und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Karotten raspeln, Petersilie grob hacken und alle Zutaten mit Senf und Salatmayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem der Salat zu dick ist, der mag noch etwas verdünnen.

Linsensalat mit Abokisten-Gemüse

150 g Berglinsen, nach Belieben, Kohlrabi, Fenchel, Zucchini, Paprika, Rotkohl, Ruccola - dazu noch Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca 30 Minuten zugedeckt garen. Danach auf der Kochstelle auskühlen lassen. Gemüse in kleine Würfel schneiden zu den ausgekühlten Linsen geben und mit einer Vinaigrette aus einem Teil Essig, drei Teilen Öl und einem Teil scharfen Senf anmachen. Kräftig salzen (bisher war noch kein Salz im Spiel) und Pfeffer.

Zucchini Suppe mit Ruccola

Ca 300gr Zucchini, eine mittlere Zwiebel, eine kleine Kartoffel, eine Knoblauchzehe, ca 600 gr Wasser oder Brühe, Öl oder Butter

Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in Fett anbraten, ohne dass es Farbe nimmt. Mit der Flüssigkeit auffüllen und die Kartoffel geschält und gewürfelt mit dazugeben. Salzen und ca 20 Minuten garen. Danach mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern und mit Pfeffer, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen. Auf Teller verteilen und großzügig mit gehacktem Ruccola bestreuen

** ABO Gemüse Salat Obst

von 19.04.2021 bis 25.04.2021

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	5,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutsche	30,90 €/ 3kg Anbau

Artikel wird gewogen

387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - kontr.	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	5,90 €/ 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	Niederlande - kontr.	3,00 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,70 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,90 €/ Bd.
160.....kg	Grünkohlblättchen (jung+zart)	reg	8,90 €/ kg u - Bi
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	2,00 €/ 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 - Naturland	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,90 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Spa	3,50 €/ St. Anb
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	12,90 €/ 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
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	3,15 €/ St. au
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - kc	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - kontr. Bio-A	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - kontr.	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,80 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	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	Deutschland	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	6,95 €/ 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	Niederlande	2,70 €/ Stück u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Niederlande - kontr. Bio	3,10 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - Bioland	2,70 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 130gr Beutel	Deutschland	19,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,65 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/ Bund
330.....kg	Sellerie, kg	regional - Bioland	3,20 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Spanien - Conse	7,20 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	2,70 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - Consejo Re	8,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,90 €/ St. Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/ Schale

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	4,10 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr.	5,85 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anba	5,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,10 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien	4,30 €/ 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	Chile - BCS	2,70 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - Demeter	14,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,70 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kontr.	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	Deutschland	2,60 €/ Stück ert
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	2,50 €/ x 500g tollier