

Das Fenster zum Hof - KW 17/21

Glück im Unglück. Es will ja einfach nicht (richtig) warm werden und auf den Feldern bleiben die Kulturen, die es gerne kuschelig haben, einfach stehen und warten auf besseres Wetter. Wenigstens hat Theo den **ersten Salat** aus dem Foliengarten für uns. Eigentlich wollte er ihn noch nicht so gerne verkaufen. Als Landwirt mit Ethos muss ein Salat eben so und-so groß sein - sonst ist es nicht richtig. Wir mussten ihn überzeugen. Denn sonst wird es mit Salat finster. So werden die regionalen Salate zwar **knapp** (und vor allem relativ **klein**) sein, aber dafür gibt es sie eben. Das Glück war, dass uns aus Italien (quasi "unterderhand") **Puntarelle** angeboten wurde. Unsere Großhändler wissen halt, dass wir unseren Kunden gerne etwas Besonderes in die Kisten legen. Dieses **Geschwister** der **Zicchoria** (die gab es vor ein paar Wochen) hat, von seinen Hüllblättern verborgen, die allerliebsten, zart-süßen, spargelähnlichen **Triebe**. Probieren lohnt sich. Pro Pflanze ist es immer nur eine Handvoll. Etwas bitter ist die Pflanze auch und dem Mensch, dem das zuviel ist, der kann ja nach dem Schneiden, das Gemüse noch einmal, in **warmem Wasser**, gut waschen. Das schwemmt einen Teil der Bitternis aus - auch wenn wir das schade finden. Bitter soll ja gut sein für Verdauung und das **Immunsystem** und wer hätte das in diesem kühlen Frühjahr nicht bitter (hihi!) nötig.

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.

Durch **Reibung** an Ästen und anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schrammen an den **MISPELN**, die rein äußerlich sind. Hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Typisch ist auch ein **weißer Flaum** auf den Früchten, den schon manch einer als Schimmel verkannte. In allen drei Fällen sind die Mispeln einwandfrei.

Geschmorte Bohnen in Tomatensauce

500gr Stangenbohnen, eine rote Paprikaschote eine kleine Dose Tomaten, Knoblauch, Öl, zwei getrocknete Peperoncino, Zucker, Salz/Pfeffer, Zitronensaft

Die Bohnen wie beim Bohnensalat mit Rübstielen vorbereiten. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch gehackt und die zerkleinerten Peperoncino dazugeben. Paprika in Streifen geschnitten hinzugeben und anbraten. Dann die Tomaten (mit den Händen vorher grob zerdrücken) dazu, Salz sowie etwas Zucker und offen durchschmoren, bis die Tomatensauce auf etwa die Hälfte reduziert ist. Bohnen hinzugeben und noch fünf Minuten weiterschmoren. Würzen mit Pfeffer und etwas Zitronensaft - gerne auch gehackter Petersilie. Zu Reis oder Penne.

Puntarelle racanate

Puntarelle (ca 800 g), 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Kapern, Semmelbröseln, Olivenöl, Salz

Semmelbrösel gehören zu den Dingen, die man in einem guten Haushalt wahrlich nicht zukaufen muss. Es braucht nur altes Brot und eine Reibe.

Knoblauch und die Tomaten kleinschneiden. Die Catalogna halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine Auflaufform geben, Knoblauch, Tomate und Kapern darüber verteilen. Mit reichlich Semmelbröseln bestreuen und mit dem Olivenöl betupfen. Im Backofen bei 180° C (Umluft), bis die Semmelbröseln knusprig sind.

Puntarelle alla Romana

Die äußeren Blätter der Puntarelle in 10cm Stücke geschnitten, Rot- oder Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2-3 Sardellenfiles

Aus 1 Teil Essig, 3 Teilen Öl sehr fein gehackten Sardellenfilets, wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle eine cremige Vinaigrette schlagen. Die Puntarellestücke werden einfach in die Sauce gestippt und geknuspert. Prima mit Ziegenkäse und geröstetem Brot. Die Sardellenfilets kann man auch durch fein gehackte Sardellen ersetzen.

Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 500g passierte Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, Pecorino oder Parmesan

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch kurz mit braten dann Tomatensauce und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterrühren und mit Käse bestreut servieren.

Bohnensalat mit Rübstielen (oder Puntarelle)

Ca 300 gr Stangenbohnen, ein Bd Rübstielen, eine Handvoll Cherrytomaten, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, scharfer Senf, Zucker

Bohnen diagonal in ca 3cm Streifen schneiden. In Salzwasser 10 Minuten kochen und dann kalt abschrecken. Gut abtropfen. Rübstielen grob hacken (auch die Stengel) und die Tomaten halbieren oder vierteln. Alles locker auf einer weiten Platte mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren und den Salat damit anmachen. Dazu Pell- oder Bratkartoffeln

Panierte Auberginen

1 große Aubergine, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl

Die Aubergine in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl gut abklopfen und anschließend 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzaziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen (wie z.B die Mojo verde).

Mojo verde (Was mache ich mit grüner Paprika?)

Eine grüne Paprika, eine kl. Tasse Olivenöl, eine kl. Tasse Weinessig, 4 Knoblauchzehen, ein TL Kreuzkümmel (ganz/angeröstet), 1 Bd. Koriander oder Petersilie, 1-2 TL Kapern, Salz, Pfeffer

Paprika entkernen und zusammen mit Knoblauch, Kapern und Kräutern mit einem scharfen, großen Messer so fein wie möglich hacken. In einer Schüssel mit Essig und Öl mischen, würzen mit Salz und Pfeffer. Eine Stunde ziehen lassen und evtl noch einmal abschmecken. Passt zu gegrilltem Schwein oder Fisch, zu Reis oder auch einfach als Dip mit Brot.

Broccoli-Auflauf

750 g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 3 Tomaten, 200 g Edelpilzkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Schlagsahne

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, die Stiele schälen, klein schneiden. Tomaten waschen, achteln. Käse grob zerbröckeln. Mit Kartoffeln und Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft) ca. 1 Stunde garen.

Liefertagsverschiebung nach Himmelfahrt

In der KW19 (nach Himmelfahrt) verschieben sich alle Donnerstags- und Freitagslieferungen um einen Tag

** ABO Gemüse Salat Obst

von 26.04.2021 bis 02.05.2021

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	3,70 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - BCS	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutsche	30,90 €/ 3kg Anbau
<i>Artikel wird gewogen</i>			
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - kontr.	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	6,20 €/ St. > Anb
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,35 €/ Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - kon	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,50 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,90 €/ 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.
522.....Bund	Koriander, Bund	Spanien - kontr. Bio-/	2,20 €/ Bund
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	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	5,70 €/ 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 II. Wahl	Niederlande - kc	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - k	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - konl	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,99 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/ kg inbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-/	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	7,50 €/ kg u
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Italien - kontr. Bic	2,20 €/ Bund
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	5,50 €/ kg
280.....kg	Puntarelle	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,30 €/ 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	Deutschland - Demeter	3,30 €/ Bund
233.....Stück	Rucola, ca 130gr Beutel	Deutschland	19,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,65 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch	Deutschland - Demeter	1,99 €/ 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-/	2,99 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-/	6,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,99 €/ St. - Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/ Schale

Obst

711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Naturland	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,90 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	Spanien -	4,30 €/ St. u
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	2,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	3,30 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	4,99 €/ kg bau
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - konl	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	4,30 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,30 €/ Stück u
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ 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	10,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,75 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	7,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,70 €/ 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	Di	2,50 €/ x 500g tollier