

### Das Fenster zum Hof - KW 18/21

Es will einfach nicht warm werden. Immer wieder kommt **kalte Nordluft** ins Rheinland und hält vor allem die Nächte kühl. So kommt nichts im Wachstum so recht voran, wie wir uns das wünschen. Die **Salate** bleiben **klein** -teilweise so klein, dass wir manchmal zwei davon in die Kiste legen müssen. Das ist dann kein Versehen.

Wenigstens gibt es endlich **satt Kohlrabi** aus Theos Gewächshaus. Nun ist auch endlich wieder der Hinweis fällig, dass die **Blätter** mitverwendet werden können. Sie sind zart und schmackig. Entweder kann es mit zu den Kohlräbchen in den Topf oder separat zubereitet werden. Dazu wird das Laub gleich nach der Lieferung entfernt und, in einem Beutel gegen austrocknen geschützt, im Kühlschrank gelagert. Es lässt sich feingeschnitten als Salat zubereiten (dann ist es ähnlich wie Spitzkohl) oder, gröber geschnitten, in der Pfanne mit Zwiebeln und Knoblauch braten. Sogar die **Stiele** sind jetzt noch **zart**, dass Sie einfach mit in die Pfanne können.

Was etliche Kunden gegewärtig **nervt** sind **keimende Kartoffeln**. Durch die Hitze des letzten Jahres wurden natürliche keimhemmende Stoffe in den Knollen schon viel zu früh abgebaut und dadurch keimen sie in diesem Jahr **noch früher** und mächtiger, als wir das in "normalen" Jahren gewohnt sind. Eigentlich können Sie nichts tun, außer Kartoffeln kühl und dunkel zu lagern. **Keime** sind **unbedenklich** und können einfach entfernt werden. Danach können Sie die Kartoffeln ganz normal zubereiten und verzehren. Kartoffeln keimen im Frühjahr früher oder später ohnehin. Das ist der Lauf der **Natur**.

Unser **Garten** ist offen und bietet das ganze Sortiment an Jungpflanzen. Jeweils aktuelle **Infos** finden sich auf unserer Homepage im Menü unter **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.

### Gemüsepfanne mit Hack

Eine Kohlrabi, eine Stange Porree, Austernpilze, drei Möhren, vier Kartoffeln, 300gr Hackfleisch, (welche Sorte man mag), zwei Knoblauchzehen, Salz/Pfeffer/Muskat, Thymian, ein Becher Sahne, ein Glas Weißwein

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Hack und Knoblauch in einer weiten Pfanne in Öl krümelig anbraten. Gemüse/Kartoffeln dazugeben, würzen mit Salz und Tymian und mit einem Glas Wasser ablöschen. Mit einem Deckel bei milder Hitze ca 15 Minuten garen (und aufpassen, dass es nicht anbrennt - es soll leise köcheln). Dann mit einem Glas Wein ablöschen und einkochen. Wenn der Wein fast verschwunden ist, mit einem Becher Sahne auffüllen und mit Pfeffer und etwas Muskat würzen. Geht natürlich auch ohne Hack und mit Ersatzsahne, wer es vegan mag.

**Die regionalen Bataten hatten es uns angetan. Leider sind sie jetzt aufgegessen. Stattdessen gibt es in den meisten Kisten eine violette Sorte mit weißem Inneren. Sie lassen sich genauso verwenden wie die orangen Verwandten.**

### Süßkartoffel - Kokos - Suppe

1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, 1 grüne Chilischoten, 500 g Süßkartoffeln, drei Tomaten, 500 ml Kokosmilch, 1 EL Curry, 1 TL Chilipulver, Salz und Pfeffer, Öl

Knoblauch, Ingwer und Chil und fein hacken. In Öl anbraten, bis es duftet. Gehackte Zwiebeln und geschälte und grob gewürfelte Süßkartoffeln zugeben, gut salzen und zusammen unter wenden zwei Minuten weiter braten. Tomaten grob schneiden, dazugeben und kurz mitbraten. Auffüllen mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser. Chilipulver und Curry zugeben und alles ca eine Viertelstunde garen, Dann die Suppe mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren. Mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Einlage eigenen sich drei Minuten in Öl angebratene und leicht gesalzene Kohlrabiblätter.

### Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenblätterstreifen geben Extra-Würze.

### Kohlrabiblätterbrat mit Pilzen

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein Pck Austernpilze, Knoblauch gehackt, Öl, evtl. getrocknete Peperoncino, Salz/Pfeffer, Zitronensaft, etwas Petersilie

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in zwei-drei cm-Rollen schneiden. Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen. Knoblauch (evtl Chili) kurz anbraten, bis er anfängt zu duften. K-Blätter dazu, gut salzen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Wenden von allen Seiten braten. Der Kohl darf gerne eine wenig Farbe nehmen. In Streifen geschnittene Pilze dazu und noch zwei bis drei Minuten weiterbraten. Ablöschen mit ca 150ml Weißwein oder Wasser und kurz einkochen lassen. Abschmecken mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und etwas frischem Olivenöl. Gehackte Petersilie drauf und vielleicht noch ein paar Parmesanspäne.

### Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei Kohlrabi, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen). Butter in einem nicht zu kleinem Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. Wenn es doch passiert, ein bis zwei EL Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca die Hälfte einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

### Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2 EL Pinienkerne, 1 Zitrone, 1/8L Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2 EL Rosinen, Pasta nach Gusto

Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel zarthellbraun wird. 2 EL Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Restliches Olivenöl untermischen.

### Liefertagsverschiebung nach Himmelfahrt

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

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 03.05.2021 bis 09.05.2021

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

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,50 €/ kg</b>
967.....Stück	<b>Austernpilze 200g Schale</b>	Italien - k	<b>2,60 €/ Stück</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>10,90 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,50 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Frank	<b>5,50 €/ St. &gt; Anb</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>6,70 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Italien - kon	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>8,50 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>2,20 €/ 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>12,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional - Bioland	<b>1,80 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,90 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,20 €/ 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 250gr+</b>	Niederlande	<b>2,90 €/ St. au</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - kc	<b>7,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Niederlande - ki	<b>7,20 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - konl	<b>7,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>17,90 €/ kg unbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Biolan	<b>2,00 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Italien - kontr. Bik	<b>2,20 €/ Bund</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>	Deutschland	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Deutschland - Bioland	<b>6,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - ICEA	<b>7,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>2,30 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,60 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande	<b>2,70 €/ Stück au</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Niederlande - kontr. Bic	<b>3,30 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 130gr Beutel</b>	Italien - kont	<b>17,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional - Bioland	<b>2,65 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,50 €/ 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 - Conse	<b>6,50 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,50 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - Consejo Re	<b>8,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Spa	<b>3,30 €/ St. - Anbau</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - kont	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,90 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - Consejo Regul	<b>3,30 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>3,30 €/ kg</b>

**Obst**

1966.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - BCS	<b>3,30 €/ Stück</b>
1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>4,99 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - konl	<b>5,85 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>4,40 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>3,80 €/ Stück u</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,20 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Chile - BCS	<b>2,50 €/ Stück</b>
1780.....Stück	<b>Melone Charentais 600gr+</b>	Marokko	<b>4,95 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spa	<b>5,40 €/ Stück unbau</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück 600gr+</b>	Marokko	<b>4,95 €/ Stück u</b>
1599.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - Demeter	<b>10,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,70 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - kon	<b>7,20 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,70 €/ 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>	Deutschland	<b>2,60 €/ Stück ert</b>
11850.....x 500g	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deutschland	<b>2,50 €/ x 500g tollier</b>