

Das Fenster zum Hof - KW 19/21

Langsam wird das Angebot etwas **frühlingshafter** (wenn schon nicht das Wetter) und endlich kommen die ersten eigenen Freiland Salate. Die **Chefin sagt**: Das Wetter kann sein wie es will, in der zweiten **Maiwoche** haben wir immer unsere ersten **Salate**. Andere Kulturen wie Rhabarber, Kohlrabi, Spinat und Rübchen wachsen entweder sehr zögerlich oder bleiben in ihrer Entwicklung einfach stehen. Bei den vielen Menschen, die bei uns bestellen sind wir froh, dass unsere **Großhändler** uns immer noch zuverlässig mit Ware aus wärmeren Gegenden versorgen.

Ob unsere **Erdbeeren** genauso zuverlässig reif werden, wie in den letzten Jahren? Immer wieder gibt es hier, auf der Höhe des Vorgebirges **Frostnächte** und die empfindlichen Erdbeerblüten müssen regelmäßig mit **Vließ** geschützt werden. Gleichzeitig rufen schon erste Interessente an, ob es denn schon Erdbeeren zu **pflücken** gäbe. Bei uns gewiss noch nicht. Zwar sagt die Zeitung, die Erdbeerernte im **Vorgebirge** sei gestartet und es werden auch schon Büdchen an der Straße aufgebaut. Aber was es jetzt zu kaufen gibt, sind mit Kunstdünger gepimpte, schnellwachsende Sorten aus dem Folientunnel. Wir lassen unseren **Früchten noch Zeit** und das wird man wieder **schmecken** können. Versprochen! Dann gibt es auch endlich wieder den leckeren Erdbeer-Fruchtaufstrich aus der Hofküche.

Bis dahin ist unser Obstangebot suboptimal. Das ist der Jahreszeit geschuldet. Die Orangen sind nicht mehr richtig gut und die Melonen noch nicht. Damit müssen wir in jedem Jahr leben. An frischer Ware gibt es jetzt fast nur noch teure Heidelbeeren und Mispeln. Alles andere ist Lagerware (Apfel/Birne/Kiwi) oder kommt aus Übersee. Allerdings wurden schon die ersten Aprikosen gesichtet. Wir warten aber noch.

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). Nutzen Sie bitte auch die **Randzeiten**. Dann ist es nicht so voll. Vor allem am **Vormittag** ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben eher Zeit, Fragen zu beantworten.

Liefertagsverschiebung nach Pfingsten

In der KW21 verschieben sich, wegen des Feiertags am Montag, alle Lieferungen um einen Tag

Caponata

Sizilianische Resteverwertung - auch altes Brot kommt hier wieder zu Ehren.

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 3-400gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 El Rosinen, 2El Essig, Olivenöl, 1EL Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Rhabarberkompott

50g Rhabarber, 100-200 g Zucker, 1 Zimtstange, 5 cm Zitronenschale

Rhabarber waschen, die Haut muss nicht abgezogen werden, Stangen in 3 cm große Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Zucker bestreuen; 2 bis 3 Stunden Saft ziehen lassen; öfter umrühren. Mit Zimt und Zitronenschale und eventuell ganz wenig Wasser auf kleinster Stufe garen. In wenigen Minuten ist das Kompott fertig. Der Rhabarber sollte nicht zu weich sein. Nach Geschmack noch mehr Zucker zugeben. Zitronenschale und die Zimtstange entfernen, Kompott abkühlen lassen. Zu Milchreis oder Griesbrei reichen.

Rhabarberkuchen

650gr Rhabarber, 300gr Butter, 300gr Zucker, 6 Eier(M), 300 gr Mehl, eine Prise Salz, 1/2 Pck Backpulver, 70gr Zucker für den Rhabarber

Rhabarber längs halbieren und in Würfel schneiden. Mit dem Zucker (70 gr) bestreuen und eine halbe bis eine Stunde ziehen lassen (mehrfach wenden). Danach gut abtropfen und den Saft auffangen. Weiche Butter, Zucker und Salz mit der Küchenmaschine weiß aufschlagen. Dann Eier einzeln unterschlagen- Zum Schluss das Mehl (mit Backpulver gemischt) mit einem Schneebesen unterheben. Auf einem Backblech mit Backpapier austreichen, abgetropfte Rhabarberstücke darauflegen und im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca 30 Minuten backen. Kurz vor Ende den

aufgefangenen Saft eine Minute aufkochen und den fertigen Kuchen noch heiß damit beträufeln.

Kartoffel-Lauchgratin mit Chinakohl

250g Kartoffeln, ½ Stg. Lauch, ½ Chinakohl, 2 EBl. Butter, Salz, 1 Messerspitze weißer Pfeffer, gemahlen, 1 Prise Muskatnuß, 1/4 l Milch, 2 EBl. Butterflocken, 100g Schafskäse, 2 EBl. gehackte Petersilie, 3 EBl. Creme Fraiche

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 15 Min. kochen. Lauch längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Lauch 2 min in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Kartoffeln und Lauch abgießen. Feuerfeste Form mit Butter fetten. Kartoffeln, Porree und fein geschnittenen Chinakohl einfüllen, vorsichtig mischen und mit Butterflockchen belegen. Milch, Creme fraiche und Gewürze gut verquirlen und mit Käse und Petersilie auf dem Gratin verteilen und goldgelb überbacken.

Schnelle Gemüsepfanne mit Früh-Weißkohl

Gemüse (Möhren, Paprika, Kohlrabi, Fenchel...), ½ Weißkohl, 1- 2 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

Alles Gemüse und die Zwiebeln würfeln und in Öl erst auf großer Flamme 5 Minuten unter Wenden anbraten (dabei salzen), dann auf kleiner Flamme 5 weitere Minuten weiter braten. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Taboulee

250g Couscous, 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch, 1-3 Zweiglein Pfefferminze, 4 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, Saft 1 Zitrone

Couscous nach Packungsangabe quellen lassen. Tomate, Zucchini, Paprika und Zwiebel sehr klein würfeln, Knoblauch hacken. Pfefferminze klein schneiden. Mit Olivenöl anrühren, mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und der Minze abschmecken, die klein geschnittenen Zutaten hinzufügen und die Sauce mit dem kalten Couscous vermengen. Noch einmal herzhaft abschmecken. **Variation**: Anstelle von Couscous kann auch Bulgur oder Hirse genommen oder kalter vorgekochter Reis verwendet werden.

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 1 Kartoffel, 1-2 Radieschen, 30 g Butter, 3/4 l Gemüsebrühe, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 El. Zitronensaft, 100 g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Radieschenblätter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen, pürieren Creme Fraiche hinzufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 10.05.2021 bis 16.05.2021

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	10,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	4,50 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	6,30 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - IA	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - IA	3,50 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DB	2,50 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,80 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	1,90 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	9,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional - DB	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund	regional eig. Anbau	2,90 €/ Bund
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,99 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,70 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - IA	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	7,60 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau -	1,90 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Italien - IA	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - HD	6,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	regional eig. Anbau - DB	5,60 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	2,70 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - IA	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - IA	3,20 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Spanien - CRAE	6,50 €/ Stück
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - IA	18,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - IA	3,50 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - IA	8,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Neue Ernte	Spanien - I	3,30 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	2,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - IA	2,99 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	4,99 €/ kg

1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - IA	5,85 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	4,70 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien	3,80 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	6,20 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	1,70 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spa	3,50 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück 600gr+	Spanien	4,95 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - CAEE	10,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,90 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - IA	7,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,70 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DEM	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutschland	2,60 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	2,50 €/ Stück