

### Das Fenster zum Hof - KW 20/21

Wir haben wirklich viele **Radieschen** und **Salate** in den Beeten, die darauf warten endlich in die Kisten gepackt zu werden. Der Frühling produziert zunächst immer **Blätter** in **Fülle**. Diese dienen Pflanzen dazu, Früchte, Knollen und Wurzeln zu bilden. Wir Menschen haben auch diese Blätter als Nahrung entdeckt und so ist das **Laub**, das später Bete, Rübchen, Kohlrabi oder Radieschen nähren soll, eine gute, schmackhafte und leicht verfügbare Nahrungsquelle im zeitigen Frühjahr geworden. Also: nicht alles **wegwerfen**, was da in nächster Zeit so von uns ankommt. Besonders das bei uns angebaute Gemüse hat ja den Vorteil, sehr **frisch** bei Ihnen anzukommen. So eignet es sich hervorragend, um als Extra zur Kiste etwas daraus zu machen und ist meist viel **frischer** und **knackiger**, als aus dem Supermarkt oder dem Bioladen.

Das viele Grün ruft natürlich danach ein Salat zu werden. Da sich mancher etwas schwertut mit **Salatsaucen** oder gar in dem Not zur Flasche greift (die mit dem Fertigdressing), gibt es rechts eine **Universalanleitung** für Salatsauce mit Gelinggarantie. Haben Sie mehr Lust auf Grundrezepte? Dann lassen Sie uns das wissen.

Uns erreichen häufig Fragen wegen **Pflanzenauslieferung**. Unsere Kollegen in der Packhalle sind Profis was das Erkennen und Beurteilen von Obst, Salat und Gemüse angeht. Pflanzen sind häufig nur vom fachkundigen Auge zu unterscheiden- das Fachgebiet unserer **Gärtner**. Die stehen im Garten bei **Fragen** gerne zu Verfügung. Vielleicht bieten wir in den nächsten Jahren auch noch zusätzlich einen Lieferservice für Pflanzen an, bis dahin müssen aber Artikelnummer vergeben werden, Bilder und eine Beschreibung, damit es im Internetshop auch etwas zu sehen gibt. Eine wahre Augiasarbeit. So lange verkaufen wir die Pflanzen am Liebsten weiter hier vor Ort in unserem schönen **Garten**, der immer einen **Ausflug** wert ist.

Der **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 vor allem 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**

### Linsen mit Rhabarber

200 g Berglinsen, 1,5 Stangen Rhabarber, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, scharfer Senf, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker. Petersilie und oder frischer Estragon, ein kleines Glas Weißwein oder Wasser, 4-5 Walnüsse

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca 30 Minuten zugedeckt bei milder Hitze garen. Einen halbe TL Salz untermischen - danach auf der Kochstelle abgedeckt auskühlen lassen. Rhabarber der Länge nach halbieren und in ca 5mm Scheiben schneiden. In einer Pfanne ein El Öl und ein Stück Butter heiß werden lassen, ein TL Zucker dazu und die Rhabarberstücke eine Minute anbraten. Nicht länger, sonst zerfallen sie. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. In der gleichen Pfanne noch einmal etwas Butter auslassen und gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Die Linsen dazugeben und den Wein. Linsen in der Pfanne heißwerden lassen. Den Rhabarber dazu und kurz miterwärmen. Abschmecken mit viel Pfeffer und einem guten Löffel Senf. Gehackte Kräuter und Nüsse untermischen und mit gekochter Hirse oder Kartoffelpüree genießen.

### Rhabarbersirup

1 Kg Rhabarber, 1,2 Ltr. Wasser, Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Rhabarber putzen, klein schneiden, mit Wasser 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Baumwolltuch abseien und mit gleichem Gewicht an Zucker und Zitronensaft einmal aufkochen lassen. Heiß abgefüllt in saubere kleine "Plopp"-Flaschen, hält er sich einige Zeit, wie Marmelade und schmeckt im Sommer toll in kaltem Mineralwasser.

### Vinaigrette...

...ist manchem ein Rätsel, aber doch so einfach hergestellt. Man braucht: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Das ist die Pflicht. Als Kür gelten feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat besteht und wozu er gegessen wird. Die Grundsauce aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer Flasche ungekühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf nur aufschütteln, eine kleine Menge nehmen und nach Belieben vervollständigen (s.o.).

### Staudensellerie in Käsesauce

Ein Staudensellerie, 400gr Milch, 35gr Butter, 35gr Mehl, 100-150gr Käsereste (gerne auch Blauschimmel). Ca 50 gr

Parmesan, 1-2 El Semmelbrösel, Salz Pfeffer, Muskat, etwas Chilipulver

In einem Topf bei mittlerer die Butter auslassen, Mehl hinzufügen und rühren, bis die Masse Blasen wirft (sieht hübsch aus, riecht gut). Nicht braun werden lassen! Ca 1/3 der Milch zuschütten und dabei gründlich mit einem Schneebesen umrühren. Wenn es dick wird, das zweite Drittel, wieder rühren und dann den Rest. Leise ca 5 Minuten köcheln und dann ausschalten. Zerkleinerte Käsereste darin auflösen und mit Salz/Pfeffer/Muskat/Chilipulver abschmecken. Staudensellerie quer in ca 1-1,5cm Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca 2 Minuten blanchieren. Danach abschütten und mit der Käsesauce vermischen (darf noch heiß sein). In eine Auflaufform geben (große Form: viel Kruste, kleine Form: wenig Kruste). Mit Parmesan und etwas Paniermehl bestreuen. Im Ofen bei 180°C backen bis es oben drauf golden wird. Das ruft nach Pellkartoffeln.

### Gegrillter Chinakohl (für draußen)

Ein Chinakohl, Salz, Vinaigrette, etwas Öl, etwas Zucker, etwas Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Koriandergrün fein gehackt

Einen Holzkohlegrill vorheizen, bis die Kohle von einer weißen Ascheschicht bedeckt ist. Den Chinakohl der Länge nach vierteln (der Strunk soll die Viertel noch zusammenhalten). Mit einem Pinsel den Kohl dünn mit Öl einpinseln, flach drücken und auf den Grill, nicht zu weit von der Kohle weg legen. Schnittseite zuerst. Grillen, bis die Unterseite Farbe nimmt. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls braun grillen. Schnittseite nach oben auf eine Platte legen und dünn salzen. Vinaigrette mit den übrigen Zutaten mischen und über den Kohl träufeln, dass die Sauce zwischen die Schichten rinnt. Geht mit Reis, aber auch zusätzlich mit gegrilltem Geflügel.

### Crunch Salat

3-4 Stangen Staudensellerie, 1 Salatgurke, 1 mittlere Fenchelknolle, 4 oder 5 Radieschen, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Dann in 2-3mm Scheiben schneiden und mit etwas einem TL Salz vermischen. Das zieht Wasser heraus und die Gurke wird "knusprig". 15 Minuten ziehen lassen, dann auf ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Alle übrigen Zutaten ebenfalls in 2-3mm Scheiben schneiden und mit den Gurkenmischen. Es sieht auch hübsch auf einem großen Teller oder einer Platte aus. Erst mit Olivenöl beträufeln, dann mit Zitrone. Weiteres salzen ist nicht nötig. Mit viel schwarzem Pfeffer würzen. Auch passen noch Kugeln von Ziegenfrischkäse obenauf.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 17.05.2021 bis 23.05.2021

### 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 - I	<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 - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Frank	<b>4,90 €/ St.</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - IA	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Spanien - IA	<b>4,00 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - C	<b>2,25 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	<b>1,90 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>0,90 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - IA	<b>2,99 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional (ungewaschen)</b>		<b>2,99 €/ kgHD</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>2,70 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>17,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - IA	<b>2,20 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Italien - IA	<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 - C	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - HD	<b>6,30 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,90 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,80 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande	<b>2,70 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1022.....Stück	<b>Spargel, grün 250gr</b>	Italien - IA	<b>6,50 €/ Stück</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - IA	<b>18,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,90 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - IA	<b>3,20 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Italien	<b>2,90 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St Neue Ernte</b>	Spanien - I	<b>3,50 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,70 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>2,99 €/ kg</b>

### Obst

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>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Spanien - CRAE	<b>9,90 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - IA	<b>6,60 €/ kg</b>

1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,60 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>4,70 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>3,65 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>6,20 €/ 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>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spanien	<b>4,50 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe Stück</b>	Spanien	<b>2,70 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Spanien - CRAE	<b>9,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DEM	<b>4,40 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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