

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

Jede Woche am Dienstag machen wir unsere Planung für die jeweils Folgewoche und immer schauen wir unsere **Gärtner** erwartungsfroh an. So gerne würden wir die Kisten mit frischem Apfelbacher-Gemüse füllen - aber, leider, leider. Das vermaledeite **kühle Wetter** hängt uns weiter hinterher und die Kulturen kümmern mehr, als dass sie in verschwenderischer Fülle stehen. So gibt es lange noch nicht genug **Rübchen** und **Spinat** für alle Kunden und wir müssen die Ernte rationieren und auf mehrere **Wochen** verteilen.

Unser **Spinat** ist wunderschön, hat aber an einigen Pflanzen einen **Mangel**. Um ihn vor der Kälte zu schützen und etwas schneller wachsen zu lassen, haben unsere Gärtner ihn mit Vlies abgedeckt. Der viele Wind der letzten Zeit hat aber die Blätter sich an der Abdeckung reiben lassen, was manchmal **braune**, eingetrocknete **Blattränder** zur Folge hat. Die sind schmal und müssen nicht weggeputzt werden. Einfach ignorieren. Fäulnis ist nicht im Spiel und die Gerichte werden geschmacklich nicht beeinflusst. Der junge, zarte Sommerspinat eignet sich übrigens auch hervorragend für **Salate**.

Unsere **Paprika** ist schon seit ein paar Wochen **regional**. Wie die **Tomaten** und die **Gurken** kommen sie aus der Nähe von **Venlo** von den Brüdern Verbeek. Bei Paprika setzten wir auf II.Wahl-Ware. Diese ist einwandfrei, aber fällt aus der Größen- oder Formnorm oder hat kleine eingetrocknete Stellen (Papierkrankheit), die völlig unbedenklich sind und sich auch nicht weiter ausbreiten.

Unser wöchentliches Angebot **Brot der Woche** findet sich seit dieser Woche bei den Sortimenten (unter "Biokisten>Brotkarussell"). Dort können Sie es für die laufende Woche bestellen oder als **Überraschungsbrot** in die Dauerbestellung übernehmen.

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 Fronleichnam

**In der KW22 verschieben sich, wegen des Feiertags am Donnerstag, alle Donnerstags- und Freitagslieferungen um einen Tag**

### Frühlingsgemüse

1 Kohlrabi, Mairübchen, drei Möhren, drei Stangen Bundzwiebeln, eine große Handvoll Spinat, ein kleines Glas Weißwein, Sahne (oder Ersatz), ein Handvoll Cherrytomaten, Salz/Pfeffer, etwas geriebenen Parmesan, Butter oder Öl

Den geschälten Kohlrabi in dicke Pommes schneiden, Mairübchen in Sechstel oder Achtel (je nach Größe - die müssen nicht geschält werden), die Bundzwiebeln in zweifingerbreite Stücke und die Möhren schräg in 7mm Scheiben. Alles in einer weiten, hohen Pfanne im bevorzugten Fett bei mittlerer Hitze anbraten (Farbe darf aber nicht entstehen). Dabei wenden und salzen. Ablöschen mit Wein oder Wasser und etwas einkochen lassen. Halbierete Tomaten dazugeben, untermischen und einen guten Schluck Sahne angießen. Ca ein Drittel einkochen lassen, geriebenen Parmesan untermischen sowie den gewaschenen Spinat. Nur noch zusammenfallen lassen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Passt zu Pasta, Kartoffeln, Reis.

**PS: Statt Spinat kann auch das Mairübchenlaub benutzt werden. Will man Kohlrabiblätter verwenden, müssen die in cm-Streifen geschnitten werden und zum Anbraten mit in die Pfanne.**

### Mairübchensalat

Ein Bund Mairübchen, milder Essig (z.B. Reissessig), neutrales Öl, etwas scharfer Senf, Salz/Pfeffer

Mairübchen ungeschält in Sechstel oder Achtel (je nach Größe) schneiden. Laub in vier-fünf cm breite Streifen schneiden - inklusive Stängel. Topf mit ca drei Litern Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Rübchenspalten drei Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und zum Auskühlen auf einem Teller ausbreiten. Danach das Laub für maximal eine Minute blanchieren. Ebenfalls ausbreiten. Dann beides gut in einem Sieb abtropfen lassen. Eine Vinaigrette herstellen (siehe Rezeptblatt KW20) und mit dem Gemüse vermischen. Garnieren mit Radieschenstreifen.

### Spinat mit Auberginen in Joghurtsauce

Zwei Auberginen, ca 500gr Spinat, eine Zwiebel, 2St Knoblauch, 3cm Ingwer, 200gr Cherrytomaten, zwei Chilischoten (frisch oder getrocknet), ein TL Kreuzkümmel gemahlen, ein TL Paprikapulver, ein halber TL Koriander gemahlen, wenn vorhanden ein halber TL Bockshornkleesamen gemahlen, zwei Lorbeerblätter, Salz, 300gr Joghurt (fett- sonst 250gr Joghurt und 50gr Sahne), Ghee oder Öl

Auberginen in ca 3cm Würfel schneiden, Zwiebel in Spalten, Knoblauch/Ingwer/Chili feinhacken. Alles zusammen in einen weiten, flachen Topf mit heißem Fett geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Ein wenig Farbe nehmen lassen.

Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Halbierete Cherrytomaten dazu, ein kleines Glas Wasser und zwei Minuten durchschmoren. Dann Joghurt zugeben und den geputzten und gewaschenen Spinat. Alles umrühren, salzen und zugedeckt 15 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Dazu gehört natürlich Reis und Petersilie oder Koriandergrün obenauf.

Man kann auch drei grob gewürfelte rohe Kartoffeln mit-schmoren. Dann etwas mehr Joghurt zugeben und etwas länger schmoren, bis die Kartoffeln gar sind. Statt Reis kann man es so einfach mit Fladenbrot genießen.

### Pakchoy (oder Kohlrabigrün) mit Brokkoli im Wok

Ein Stück Brokkoli, einen Pakchoy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren und dann gut abtropfen. Pakchoy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) kleinschneiden und hineingeben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pakchoy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

### Zucchini - Spinat - Radieschen-Salat mit Knoblauch-cROUTONS

1 kleine Zucchini, 1/2 Bd. Radieschen, 125g Blattspinat, 3 EL Olivenöl, 1EL Rotweinessig, 1/2 TL Senf, Salz + Pfeffer, 1 Sch. Brot, 1 Knoblauchzehe

Zucchini und Radieschen gut waschen, in Scheiben schneiden, Radieschenblätter putzen und fein schneiden, Spinat waschen und putzen. Öl und Essig mit Senf, Salz + Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Brot goldbraun tosten, mit Knoblauch einreiben und in Würfel geschnitten über den Salat streuen und servieren.

### Gemüsesuppe mit Pak Choi

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 St Knoblauch, Öl, 4 Tomaten, 1 TL Currypulver, 1 Pak Choi, Chilipulver, Zitronensaft, Sesamöl, Sojasauce

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Zitronensaft und Sesamöl würzen.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 24.05.2021 bis 30.05.2021

**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>3,70 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Deuts	<b>4,90 €/ St.</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - IA	<b>1,99 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Niederlande - IA	<b>3,95 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - C	<b>2,25 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	<b>1,80 €/ 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>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>1,80 €/ St.</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>
351.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,90 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Italien - 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>6,30 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - DB	<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>	Niederlande - IA	<b>5,99 €/ 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>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - IA	<b>18,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Niederlande - IA	<b>3,95 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Spa	<b>3,50 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St Neue Ernte</b>	Niederlande	<b>4,40 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>3,30 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>5,30 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>4,99 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Spanien - D	<b>8,50 €/ 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>	Frankreich - IA	<b>5,60 €/ 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>	Burkina Faso - BCS	<b>2,50 €/ Stück</b>
1760.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b>	Spanien - IA	<b>2,45 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spa	<b>3,95 €/Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Spanien - CRAE	<b>9,50 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - DN	<b>8,90 €/ kg</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,65 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>4,60 €/ 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>