

Das Fenster zum Hof - KW 22/21

Wann es denn **Erdbeeren** zu pflücken gibt. Die Frage erreicht uns (wie immer um die Jahreszeit) gerade häufiger. Die Antwort: Wir wissen es nicht genau. Das **Wetter** will einfach nicht werden (wobei es vom jetzigen Standpunkt aus verspricht, in der Fronleichnamwoche besser zu sein). Gewiss ist - es wird später als in den letzten Jahren und unsere **Internetseite** wird darauf hinweisen, sobald es soweit ist. Wenn es genug gibt, werden wir auch wieder per **Mail** dazu einladen. Wie der Modus operandi ist (sprich die behördlichen Bedingungen unter denen gepflückt werden kann), wissen wir bis dahin auch und werden Sie informieren.

Schimmel ist allgegenwärtig und nützlich - überall auf der Welt, wenn es darum geht, organisches Material wieder in den Stoffkreislauf zurückzuführen, seien es Pflanzen, Tiere oder Menschen, sind Schimmelpilze unabdingbar. Es gibt weit in die Zehntausende gehende **verschieden Arten**. Jede für sich ist spezialisiert. Einen Teil davon haben Menschen sich nutzbar gemacht - sei es für die Nahrungsherstellung (Käse/Wein/Wurst) oder sei es die ursprüngliche Herstellung von Penicillin. Sogar Aromastoffe für die Lebensmittelindustrie werden mithilfe von Schimmelpilzen hergestellt. Viele Arten sind **schädlich**. Sehr sogar. Nach unserer Erfahrung gibt es aber eine Menge Obst und Gemüse, das noch **problemfrei** genossen werden kann, selbst wenn Schimmel zu sehen ist. **Unproblematisch** ist in der Regel ein Schimmelbefall am **Laub** von Gemüse, wie z.B. bei Möhren oder Rote Bete. Die Wurzeln sind lebende Organismen, die sich gegen den Schimmel zu wehren wissen. Bei süßem und wasserreichem Obst sieht es anders aus. Hier sollten Sie befallene Früchte unbedingt entsorgen. Sind **Heidelbeeren** verschimmelt? Meistens sind nur einige wenige Früchte betroffen und der Rest der Schale zeigt sich unbeeindruckt. Die nicht betroffenen Beeren können Sie einfach waschen und danach verzehren. Auf keinen Fall brauchen Sie die ganze **Schale** wegzwerfen. Gerne sollen Sie sich trotzdem bei uns melden und wir erstatten selbstverständlich den ganzen oder einen Teil des Preises zurück. Über **Käseschimmel** und seine Besonderheiten informieren wir in der nächsten Woche.

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.

Zucchini-Schmorgurkengemüse

1 große Zucchini, zwei Landgurken, Öl, Salz/Pfeffer, 1EI Tomatenmark, Knoblauch, 1 gestr. El Senfsaat, Minze, Zitronensaft.

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann in ca 1cm Monde schneiden. Die Zucchini in 1cm Stifte schneiden. Knoblauch hacken, in Öl kurz anschwitzen, die Senfsaat zugeben und kurz mit anrösten (vorsicht - Senf verhält sich beim Erhitzen ähnlich wie Popcorn). Gemüse zugeben, salzen, kurz durchbraten, das Tomatenmark untermischen und dann bei milder Hitze zugedeckt ca 15 Minuten im eigenen Saft schmoren. Zwischendurch evtl einmal umrühren. Mit Pfeffer und bisschen Zitronensaft abschmecken und mit Minze bestreuen. Passt zu Reis oder gekochter Hirse und ist auch am nächsten Tag auch kalt sehr lecker.

Gefüllte Landgurken

2-3 Landgurken, eine Zwiebel, 1/2 rote Paprika, 1TI Paprikapulver, 150gr Reis oder groben Bulgur, 1 EI Tomatenmark, Zucker, Knoblauch, 100gr Feta, Chili, Petersilie, Öl
Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Evtl eine gehackte Chili mit anbraten. Reis (oder Bulgur), Paprikapulver sowie Tomatenmark zugeben, salzen eine Prise Zucker zugeben und mit 280ml Wasser aufgießen. Zugedeckt 10-12 Minuten bei leiser Hitze ausquellen lassen. Vom Herd ziehen und etwas auskühlen lassen. Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Auf der Unterseite ganz dünn flachschneiden, damit sie nicht umkippen. Gehackte Petersilie unter den Reis mischen. Gurken in eine feuerfeste Form legen, dünn salzen und mit dem Tomatenreis füllen. Überschüssige Masse zwischen die Gurken streuen. Feta zerbröckeln und über die gefüllten Gurken streuen. Ca 30 Minuten bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen backen.

Gebratene Zucchinischeiben mit Spinat und Joghurt

1-2 Zucchini (je nach Größe), 500gr Spinat, 250gr griechischen fetten Joghurt, Minze oder Petersilie, Olivenöl, Salz/Pfeffer, eine handvoll Cherrytomaten.

Joghurt in einem mit einem Küchentuch ausgelegten Sieb für eine halbe Stunde abtropfen lassen. Zucchini in 1cm Scheiben schneiden, ausbreiten und von beiden Seiten dünn salzen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und abtupfen. In Olivenöl von beiden Seiten hellbraun anbraten und auf einem Teller ausbreiten. Den vorbereiteten und möglichst trockenen Spinat in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz zusammenfallen lassen wenig salzen und zum Abkühlen auf einen Teller ausbreiten. Evtl abtropfen lassen, wenn zuviel Flüssigkeit vorhanden ist (das Sieb ist ja noch vom Joghurt schmutzig). Abgetropften Joghurt, Spinat, gehackte Minze und schwarzen Pfeffer mischen und jeweils einen kleinen

Esslöffel auf jede Zucchinischeibe geben. Mit einer halben Cherrytomate verzieren und noch etwas frisches Olivenöl dünn darübergerben. - Schmeckt kalt zu den gefüllten Gurken oder mit Fladenbrot. Man kann es auch im sehr heißen Ofen (200°C) für 10 Minuten leicht anwärmen.

Spinatsuppe

Ein Liter Milch (oder Brühe nach Wahl), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30gr Mehl, 30gr Butter (oder Öl), 500gr Spinat, Salz/Pfeffer/Muskat, evtl etwas Sahne

Den vorbereiteten und möglichst trockenen Spinat in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz zusammenfallen lassen wenig salzen und zum Abkühlen auf einen Teller ausbreiten - so bleibt er schön frisch grün. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und 2 Minuten anrösten - Vorsicht mit der Hitze. Das Mehl darf nicht braun werden. Flüssigkeit langsam zugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Langsam zum Kochen bringen und ca 10 Minuten bei leiser Hitze köcheln (bei Milch besteht erhöhte Anbrennengefahr). Jetzt den Spinat zugeben und das Ganze noch einmal kurz erwärmen. Jetzt im Mixer (oder mit dem Stab) sehr fein pürieren. Abschmecken mit Salz/Pfeffer/Muskat und vielleicht einem Schüsschen Sahne. Wer Einlage möchte, kann Zucchini würfeln und in Butter anbraten. Das Rezept funktioniert auch mit Mangold oder Mairübchengrün.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohrabi, 400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Anseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Soffritto - ital. Gemüeswürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, Salz

Alles sehr fein würfeln und in Olivenöl unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wenden schmoren. Wenn das Gemüse ansetzt, den Bodensatz mit einem Schuss Weißwein ablöschen und loskochen.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und eignet sich als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

** ABO Gemüse Salat Obst

von 31.05.2021 bis 06.06.2021

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	Peru - IA	8,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Deuts	4,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	3,30 €/ St.
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,30 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	9,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,20 €/ 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	Italien - IA	2,99 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,70 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	6,30 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - IA	6,30 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	5,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau -	2,20 €/ 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	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - DG	7,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - DB	2,50 €/ Bd.
374.....Stück	Rettich weiß, Bund	regional eig. Anbau	2,40 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	regional eig. Anbau - DB	5,99 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	2,70 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - IA	3,50 €/ kg
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	Deutschland	21,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - IA	18,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Neue Ernte	Niederlande	4,05 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spanien	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	5,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Neue Ernte	Niederlande	4,40 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - IA	3,30 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - DD	3,70 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	5,50 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - CRAE	7,50 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - i.a.	6,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	5,60 €/ kg

1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien	3,30 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,20 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	2,50 €/ Stück
1760.....Stück	Melone Galia, Mini St.	Spanien - IA	2,99 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien	2,80 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	4,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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