

Das Fenster zum Hof - KW 23/21

Endlich sind die **Erdbeeren** reif. Ab dieser Woche sind sie im Shop zu finden. Voraussichtlich erst im **kleinen Gebinde** und dann bald auch als Pfundschale - immer so, wie es das Feld gerade hergibt. Wir kaufen keine Erdbeeren zu und die Schalen werden immer am **Morgen des Liefertages** frisch gepflückt - Ehrensache. Sobald es genug für die Selbstpflücke gibt laden wir Sie per **Mail** ein. In den letzten Jahren hat es sich bewährt, nicht alle Kunden gleichzeitig zu informieren sondern gestaffelt. Bitte warten Sie also, bis Sie eine Infomail von uns bekommen. So können wir kontrollieren, dass unsere Felder gleichmäßig abgeerntet werden und ersparen Kunden den Frust, vor einem fast leeren Feld zu stehen. Sie wollen ja nicht **vergebens** gefahren sein.

Wir haben diese Woche schon wieder ziemlich viel **Salate** in die Sortimente gepackt. Erst haben wir sehnsüchtig gewartet, dass etwas wächst, jetzt sind viel zu viele Salate gleichzeitig erntereif und die müssen gegessen werden. So geht es den meisten Kollegen auch gerade. Das hat uns wieder daran erinnert, warum das **Gemüseabo** einmal **gegründet** wurde. Direktvermarktung, statt von Großhändlern abhängig zu sein. Wir sind halt nicht ausschließlichen Händler sondern wollen zunächst das verkaufen, was gerade in **Fülle** und wirklich gut ist. Darum gibt es bei uns jetzt eigene Salate, deren Schnittflächen noch **nicht dunkelbraun** vom tagelangen Liegen beim Zwischenhändler sind. Andere Kulturen brauchen noch etwas und haben aufzuholen. Auf der **Warteliste** für die nächsten Wochen stehen noch Spitzkohl, Mangold, Rote Bete, Brokkoli, mehr Kohlrabi und Lauchzwiebeln.

Die **Kartoffeln** des letzten Jahres sind bald verkauft. Noch zwei/drei Wochen, dann ist das Lager von Volker Gauchel, der in der Nähe von Aachen für uns anbaut, leer. Unsere eigenen Kartoffeln sind gegenwärtig ungefähr so groß wie **Erbsen**. Es wird also noch dauern. Fast alle Kulturen sind in diesem Frühjahr knapp drei Wochen später dran als üblich. Wir hoffen, dass wir für den Übergang schon ausreichend **deutsche Ware** bekommen. In der Pfalz (dort ist das Klima immer milder) gibt es schon welche, allerdings noch zu Delikatess-Preisen.

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.

Grundrezept Mayo

Eine aus frischen Eiern und einem neutralem Öl zubereitete Grundsauce, die sich mit wenig Aufwand herstellen lässt - hält sich eine Woche problemlos im Kühlschrank und hat nichts mit der weißlichen Substanz im Glas aus dem Supermarkt gemein. Mit dem alten Handmixer geht es am Einfachsten

3 Eigelb, eine Prise Salz, eine Prise Chilipulver, 2 Tl Weißer Essig, 1 El scharfer(!) Senf, 250gr neutral schmeckendes Öl
Alle Zutaten außer dem Öl in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Handmixer auf hoher Stufe verrühren und währenddessen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben (am Besten aus einem Kännchen zugeßen). Wenn alles Öl aufgebraucht ist, ist die Sauce fertig. Man kann sie abwandeln mit: frischen Kräutern oder Tomatenmark oder Zitronensaft oder geriebenem Meerrettich oder Koblauch. Dann jeweils noch mit etwas Salz abschmecken.

Cole Slaw

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, 1 Paprika, 1/2 Kohlrabi, 1/2 Bd Radieschen, 150gr Mayo (siehe Grundrezept), 100gr Joghurt, Zitronensaft, Salz/Pfeffer/Zucker, frische Kräuter nach Geschmack oder Vorrat (Dill, Koriander oder Minze sind Klasse)

Alle Gemüsezutaten entweder mit einem Streifenhobel (wer hat) oder einem scharfen Messer (wer kann) in möglichst feine Streifen schneiden und mit zwei Tl Salz mischen und etwas einmassieren. In ein Abtropfsieb geben und ca eine halbe Stunde abtropfen lassen - evtl etwas ausdrücken. Mayo (aus dem Glas oder selbstgemacht) mit Joghurt mischen, vielleicht mit etwas Wasser oder Milch verdünnen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle, Zucker nach Geschmack und Zitronensaft. Klümpchenfrei verrühren, das abgetropfte Gemüse und feingehackte Kräuter unterheben. Klasse zu Ofenkartoffeln und fast allem vom Grill. Reste halten sich problemlos ein paar Tage im Kühlschrank.

Geschmorte Paprika

1 Zwiebel. 2-3 Paprika, zwei Knoblauchzehen, eine handvoll Cherrytomaten, Olivenöl, 2 Tl Kapern, 1/2 Tl Paprikapulver, Salz/Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, zwei Zweige Thymian (oder getrockneten), etwas Zitronensaft

Zwiebel grob würfeln, Paprika halbieren, entkernen, ebenfalls in grobe Würfel schneiden und Knoblauch hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und die Kapern zusammen in den Topf geben und unter häufigem Wenden anbraten. Cherrytomaten nach Größe halbieren oder vierteln. Dazugeben, salzen (evtl ein Prise Zucker), Lorbeer, Paprikapulver sowie Thymian zugeben, Deckel drauf und bei milder Hitze ein Viertelstunde schmoren. Würzen mit Pfeffer, etwas Zitrone und ein wenig Oli-

venöl. Als Beilage zu Wasauchimmer, vermischt mit Pasta als Hauptmahlzeit und am nächsten Tag kalt auf geröstetem Brot (Bruschetta).

Gurkensalat (wie früher)

2 Salatgurken, 100gr Mayo (Grundrezept oder Glas), 50gr Sahne, milder weißer Essig (zB Reissessig), Salz, Pfeffer, Zucker, frischer Dill

Gurken (geschält oder ungeschält) in möglichst feine Scheiben hobeln (der Hobel sollte scharf sein). Dann mit ca 2 gestrichenen Tl Salz vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen - dabei ab und zu wenden. Noch 10 Minuten auf einem Sieb abtropfen. Das Salz entzieht Wasser. Das macht die Gurken "knackig" und intensiviert den Geschmack. Mayo, Sahne, 1 El Essig, etwas Zucker nach Geschmack, Pfeffer und 1/2 Bund gehackten Dill glattrühren (Salz muss nicht mehr sein). Mit den Gurkenscheiben vermischen und noch mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Erfrischendes Sommergericht und passt sehr gut zu Bratkartoffeln.

Weißkohl mit Zwiebeln (schnell und einfach)

1 Weißkohl, zwei große Zwiebeln, Salz/Pfeffer, Öl, Salz, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Das Gericht funktioniert besonders gut mit dem frischen Frühjahrskohl, der nur eine kurze Garzeit hat und sehr zart ist. Den Kohl halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften in Stücke schneiden (ca 2 Euro Münzgröße). Zwiebeln halbieren, das Wurzelende herausschneiden und in ca 5mm Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln und Kohl zusammen hineingeben, salzen und unter wenden ca 5-6 Minuten braten. Farbe darf sein. Durch das kurze Braten haben die Zwiebeln noch Biss, aber ihr scharfes, rohes Aroma verloren. Würzen mit etwas Zitrone, Petersilie und Pfeffer. Vermischt mit Butterreis oder frischer Pasta.

Weißkohltopf (auch schnell)

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, eine Paprika, zwei Zwiebeln, 2-3 mittlere Kartoffeln, Knoblauch, Salz/Pfeffer, 1 Tl Kümmel, 2 Lorbeerblatt, 1 El Tomatenmark, 1 El Essig, Öl, Salz, gehackter Dill

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Lieber etwas zu groß als zu klein. In einem großen Topf Öl erhitzen, alles Gemüse hineingeben und unter wenden ca 5 Minuten braten. Mit ein bis anderthalb Litern Wasser auffüllen (das Gemüse soll gerade eben schwimmen). Salzen. Kümmel, Lorbeer, Essig und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Ca 20 Minuten leise köcheln. Würzen mit Pfeffer und gehacktem Dill

Dazu passt (von der Bouillabaisse geklaut): Selbstgemachte Mayo mit etwas Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, etwas Chili und Zitrone mischen. Auf geröstete Brotscheiben streichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 07.06.2021 bis 13.06.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlanc	3,20 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlanc	5,20 €/ 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+	Frank	4,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	7,90 €/ 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.
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	6,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,20 €/ 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	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	2,99 €/ kg
350.....kg	Mairübchen kg	regional eig. Anbau - D	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	2,99 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,70 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - IA	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - Df	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - L	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - DG	7,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
374.....Stück	Rettich weiß, Bund	regional eig. Anba	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	Niederlan	2,70 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - IA	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - IA	16,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Neue Ernte	Niede	4,05 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Neue Ernte	Niederland	4,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - IA	3,50 €/ kg

1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,30 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	2,50 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari 700gr+	Spanien - IA	3,50 €/ Stück
1760.....Stück	Melone Galia, Mini St.	Spanien - IA	2,70 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,30 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	8,90 €/ 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	Deutsc	2,60 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,50 €/ Stück

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschlanc	4,50 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschlanc	5,20 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	6,70 €/ 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
1800.....Stück	Erdbeeren 500gr Schale	regional eig	5,90 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	5,60 €/ kg