

So ein Käse (in der KW 10 vom 7.3.-13.3) Gute-Laune-Käse. Heumilchschnittkäse mit Kräuterrinde. Deutschland, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, mikrob. Lab, Salz, Gewürzblütenzubereitung
1 Stück ca. 220g, 2,19€/100gr; Art.-Nr. 5310

Das Fenster zum Hof - KW 9/22

Unser **Gartengelände ist geöffnet**. Zarte Jungpflanzen gibt es zwar noch nicht, dafür aber eine Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden**. Ab Mitte März kommen erste robuste Gemüsepflanzen, die auch frische Temperaturen vertragen. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Im **Hofladen** findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien** zum selber Anziehen. Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis zur Dämmerung und am Samstag von 9.00 bis 14.00 Uhr zugänglich. Vor allem am Vormittag ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben eher Zeit, Fragen zu beantworten.

Erfreut hat uns, dass unser Großhändler eine Partie **Puntarelle** aus **Italien** angeboten hat. Wir legen unseren Kunden halt gerne etwas Besonderes in die Kisten. Das Geschwister der Zichoria (die gab es vor kurzem) hat, von seinen Hüllblättern verborgen, die allerliebsten, zart-süßen, spargelähnlichen Triebe. Probieren lohnt sich. Pro Pflanze ist es immer nur eine Handvoll. Etwas **bitter** ist die Pflanze ja und der Mensch, dem das zuviel ist, kann nach dem Schneiden, das Gemüse noch einmal, in warmem Wasser, gut waschen. Das schwemmt einen Teil der Bitternis aus - auch wenn wir das schade finden. Bitter soll ja gut sein für Verdauung und das Immunsystem und wer hätte das in diesen Zeiten nicht bitter (hihi!) nötig.

Vom eigenen Acker gibt es zum letzten Mal **Palmkohl**. Bevor die Fläche geleert wird um die ersten **Kartoffeln** aufzunehmen, kappen die Gärtner die zarten **Spitzen** der Pflanzen. Wer Glück hat, findet ein paar filigrane, **gelbe, süße Blüten**. Die müssen unbedingt mitgegessen oder besser noch beim Kochen roh genascht werden.

Leider immer aktuell: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den sogenannten Freemailern (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als Spam (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im **Posteingang** ihres Mailprogramms. Eine **Mailadresse** bei einem Bezahlanbieter (z.B. posteo.de) ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie spamfrei und wird mit Ökostrom auf verschlüsselten deutschen Servern gehostet.

Unser Tipp: **Zitrusfrüchte** jetzt im Kühlschrank lagern. Oder (um die Jahreszeit bietet es sich an) frostgeschützt auf Terrasse oder Balkon. Das bietet sich auch für alles andere Obst und Gemüse an.

Puntarelle racanate

Puntarelle (ca 800 g), 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Kapern, Semmelbröseln, Olivenöl, Salz

Knoblauch und die Tomaten kleinschneiden. Die Catalogna halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine Auflaufform geben, Knoblauch, Tomate und Kapern darüber verteilen. Mit reichlich Semmelbröseln bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180° C (Umluft), bis die Semmelbrösel knusprig sind.

Puntarelle alla Romana

Die äußeren Blätter der Puntarelle in 10cm Stücke geschnitten, Rot- oder Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2-3 Sardellenfiles

Aus 1 Teil Essig, 3 Teilen Öl sehr fein gehackten Sardellenfilets, wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle eine cremige Vinaigrette schlagen. Die Puntarellestücke werden einfach in die Sauce gestippt und geknuspert. Prima mit Ziegenkäse und geröstetem Brot. Die Sardellenfilets kann man auch durch fein gehackte Sardellen ersetzen.

Linsensalat mit Abokisten-Gemüse

150g Berglinsen, nach Belieben, Kohlrabi, Fenchel, Zucchini, Avocado, Paprika, Rotkohl, Ruccola - dazu noch Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca 30 Minuten zugedeckt garen. Danach auf der Kochstelle auskühlen lassen. Gemüse in kleine Würfel schneiden zu den ausgekühlten Linsen geben und mit einer Vinaigrette aus einem Teil Essig, drei Teilen Öl und einem Teil scharfen Senf anmachen. Kräftig salzen (bisher war noch kein Salz im Spiel) und Pfeffern. Das ist ein prima Rezept um all die kleinen Reste im Kühlschrank zu verwerten.

Fenchel-Selleriesalat

1 Fenchelknolle, 1/2 Stangensellerie, 1/2Bd. Petersilie, 100g Schafskäse, 6 Oliven, 2El Balsamico, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 4 El Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel putzen, waschen, in sehr eine Streifen schneiden, etwas Grün beiseite legen, Stangensellerie putzen und in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Schafskäse zerbröckeln. Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Aus restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Petersilie und dem Fenchelgrün überstreuen.

Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen, zunächst in Hälften und danach in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große Pfanne geben

und erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Mit Salz + Pfeffer + dem gerösteten Knoblauch abschmecken. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse geschmolzen ist. Schmeckt zu Kartoffeln, Pasta und Reis.

Linguine aglio et olio mit Palmkohl

Palmkohl, Olivenöl, viel Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Parmesankäse; ggf. geröstete Pinienkerne

Kohl waschen, in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen, abtropfen, abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln al dente kochen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln würfeln; Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. 1-2 Zweige Thymian, Salbei und Rosmarin mit anschwitzen. Kohl grob hacken, hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Anschließend die zwischenzeitlich gegarten Nudeln tropfnass ebenfalls hinzufügen, Kurz durchschwenken. Würzen mit Prise Salz. Parmesan reiben, Petersilie grob hacken. Anrichten: auf das Gericht den geriebenen Parmesan und die gehackte Petersilie streuen. Erst zum Schluss gemörserten Pfeffer darüber streuen und generös nochmal Olivenöl darüber träufeln. Das Gericht funktioniert auch genauso gut mit Grünkohl

Steckrübengratin

800 g Steckrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50 g Semmelbrösel, 100 g frisch geriebener Bergkäse, 50 g Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl ausstreichen. Die Steckrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darüber gießen. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 28.02.2022 bis 06.03.2022

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschlan	4,70 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional - I	6,20 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	25,00 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	5,99 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	6,30 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	3,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,30 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Niederlande - IA	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Spanien - IA	6,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,60 €/ Bd.
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,60 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - BCS	6,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Ägypten - BIO	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	2,99 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	7,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Frankreich - IA	4,80 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,90 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DB	3,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional ungewaschen	I	3,30 €/ kgB
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	3,50 €/ St.
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	7,70 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,70 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	6,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,20 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DB	4,20 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Deutschland -	5,40 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	12,10 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - DB	6,60 €/ kg
245.....kg	Postelein	Niederlande - IA	17,90 €/ kg
280.....kg	Puntarelle	Italien - IA	5,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - DN	5,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - ICEA	1,80 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,65 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,60 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	Frankreich -	19,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,50 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	6,60 €/kg
433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	7,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken	Spanien - IA	2,20 €/ St.
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - DD	3,70 €/ kg

800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+	Spanien - IA	4,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	3,30 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschla	3,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,85 €/ kg

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,35 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - C	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - IA	6,90 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello kg	Italien	3,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - INAK	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	3,60 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,60 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	9,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Nadorcott	Italien - ICEA	5,30 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	2,70 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Washington	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,55 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,65 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,40 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	Forsythienzweige	regional eig. Anbau	5,90 €/ Bund
----------------	-------------------------	---------------------	---------------------