

**So ein Käse (in der KW 12 vom 21.3.-27.3) Nordseekäse.** aromatischer Schnittkäse, an der salzigen Nordseeluft gereift. Dänemark, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekulturen, tier. Lab  
**1 Stück ca. 200g, 2,69€/100gr; Art.-Nr. 5010**

## Das Fenster zum Hof - KW 11/22

Am vorletzten Sonntag war es ein paar Stunden - zunächst unbemerkt von uns - **nicht möglich** bei uns **im Shop zu bestellen**. Als der Fehler von uns bemerkt wurde war er rasch behoben und wir haben die Kunden, deren Bestellschluss am Abend war, noch sonntags informiert. Es kann immer wieder vorkommen, dass etwas im Shop nicht funktioniert, dagegen sind wir nicht **gefeiht**. Unsere Bitte: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Bestellung abzusenden, dann schicken Sie uns ihre **Änderungswünsche** einfach per **Mail** oder sprechen sie auf unseren AB. Je klarer und eindeutiger Ihre Wünsche formuliert sind (am Liebsten mit Artikelnummer), desto leichter können sie von uns übernommen werden. Bitte schicken Sie uns auch keine **Screenshots** - die sind unübersichtlich und dauern länger bei der Eingabe.

Seit Anfang **März** beliefern wir alle **Bonner Kunden** mit dem **Lastenrad**. Die Kooperation mit der noch jungen Firma **Vemo** werden wir, wenn sie sich bewährt, auch in Teilen von Köln fortsetzen. Besonders zu Anfang wird es etwas holpern. Die jungen Kollegen sind mit unseren Touren noch nicht erfahren und es kann länger dauern. Das bedeutet für die letzten Kunden **Warten**. Daher möchten wir noch einmal darauf hinweisen: Wir können einen Liefertag garantieren, aber **keine Lieferzeit**. Es gibt viele Unwägbarkeiten, die gelegentlich unsere Planung über den Haufen werfen. Verständlicherweise können Sie nicht den ganzen Tag daheim sitzen und auf unseren Fahrer **warten**. Für uns sind deswegen zuverlässige **Abstellhinweise** wichtig, die unabhängig davon funktionieren, ob Sie anwesend sind oder nicht. Am allerliebsten sind uns Schlüssel - damit können wir Ihre Ware zuverlässig, sicher und schnell deponieren.

Blumenkohlblätter sind eine Entdeckung. Da Blumenkohl erfahrungsgemäß im Bioanbau **nicht übermäßig groß** wird, haben wir experimentiert und gefunden, dass die Blätter der **geschmackvollste** Teil des Blumenkohls sind. In unsere Rezepte, beziehen diese häufig mit ein. **Mehr Kohl** fürs Geld.

Unser **Gartengelände ist geöffnet**. Es gibt schon eine Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden**. Ab sofort finden sich auch Kohlrabi, robuste Salate und Zwiebeln, Setzkartoffeln. 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 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-14.00 Uhr zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben Zeit für Fragen.

### Blumenkohl auf polnische Art (extended version mit Blättern)

1 Blumenkohl, 2EI Paniermehl, 30gr Butter, 1/2Bd Petersilie, 1 Ei (hartgekocht)

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die schönsten Hüllblätter erst in schmale Streifen und dann quer in kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Paniermehl, Blumenkohlblätterwürfel und die kleingehackte Petersilie bei mittlerer Hitze unter Wenden durchrösten. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in Salzwasser ca 10 Minuten garen (das Ei kann einfach mit gekocht werden - dann ist es goldrichtig). Nun den Blumenkohl abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Vorsichtig in den Bröseln wenden, damit der Blumenkohl nicht zerfällt. Das Ei schälen, klein hacken und darüber streuen.

### Spaghetti mit Blumenkohlsauce

1/2 Blumenkohl, 1kl Zwiebel, 300ml Milch, 50-60gr Reibekäse, 3EI Semmelbrösel, Knoblauch, 500gr Spaghetti, Butter oder Olivenöl, etwas Zitronenschale

Blumenkohl klein schneiden (inkl Strunk) und mit der gehackten Zwiebel in einen Topf geben, Milch dazu und die abgeriebene Schale von ca 1/2 Zitrone, etwas salzen und ca 10-12 Min. garen. Sehr fein pürieren, dann den Käse dazugeben und nochmal durchmischen. Warm stellen und nicht mehr kochen. In der Zwischenzeit Blumenkohlblätter klein hacken und mit Semmelbröseln und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Spaghetti kochen, event. die Blumenkohlsauce mit etwas Kochwasser etwas verdünnen. Die Nudeln mit Blumenkohlsauce vermengen und mit den gerösteten Bröseln bestreut servieren.

### Bataten mit Mangold

500gr Bataten, 600gr Mangold, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100-150gr Feta

Bataten schälen und in ca 2mm Scheiben hobeln. Salzen und gleichmäßig dünn mit etwas Olivenöl benetzen. In eine Auflaufform geben und bei 160°C (Umluft) ca 35 Minuten hellbraun backen. In der Zwischenzeit Mangoldblätter der Länge nach halbieren und ca 2 minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, gut abtropfen (evtl vorsichtig ausdrücken) und dann in etwas Olivenöl zusammen mit gehacktem Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten anbraten (vielleicht ein wenig Chili hinzugeben). Mangold auf den überbackenen Bataten verteilen und grob zerbröckelten Fetakäse darüber streuen. Noch einmal kurz im Ofen überbacken, bis der Feta weich und zartbraun wird.

### Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter austreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

### Chicoreesalat mit Roter Bete

500gr Rote Bete, 2-3 Chicoree, 2EI Balsamessig, 3EI Olivenöl, Salz, 1 Rosmarinzwig, ein Lorbeerblatt, etwas gehobelten Parmesan, etwas Rucola

Rote Bete in Wasser garkochen (je nach Größe 30-40 Minuten - sie ist gar, wenn sich ein spitzes kleines Küchenmesser leicht hineinstecken lässt). Abschrecken und schälen (das geht leicht mit den Händen, wenn die Bete zum Abkühlen in Wasser liegt). In ca 1cm Würfel schneiden. In einer Pfanne einen Löffel Öl erhitzen und die Rote Bete von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei Rosmarin und das Lorbeerblatt hinzufügen und salzen. Dann mit dem Essig ablöschen und das restliche Öl hinzufügen. Unter Wenden weitergaren, bis die Bete rundum cremig glasiert ist. Chicoree in Blätter zerteilen und sternförmig auf einer Platte anrichten. Rote Bete in die Mitte geben und mit Parmesanhobeln (lassen sich leicht mit einem Sparschäler herstellen) und grob gehacktem Rucola bestreuen.

### Einfaches Wirsinggemüse

1 Wirsing, eine kleine Zwiebel, 1EI Butter, 100gr Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsingblätter zerteilen. Bei den Äußeren den dicken Strunk entfernen. Blätter in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, ausgebreitet zum Abkühlen auslegen. Dann immer mehrere Blätter zusammenrollen und quer in 5mm Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Butter auslassen und die feingewürfelte Zwiebel glasig anbraten. Die Wirsingstreifen auflockern und mit in die Pfanne geben. Mit der Sahne angießen und aufkochen. Je nach Vorliebe evtl auch cremig einkochen lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

**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 14.03.2022 bis 20.03.2022

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - CRAE	<b>5,80 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - IA	<b>6,40 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Frank	<b>3,20 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - CRAE	<b>5,60 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - I/	<b>2,25 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
248.....kg	<b>Feldsalat, rot</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>19,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>6,75 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,50 €/ Bd.</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - BCS	<b>6,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Ägypten - BIO	<b>14,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - IA	<b>1,60 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b>	Spanien - I	<b>2,99 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b>	Spanien - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - EG	<b>15,99 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Niederlande - IA	<b>2,90 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b>	Deutschland - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>3,30 €/ St.</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,20 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,20 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - DB	<b>4,30 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>14,50 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Spanien - IA	<b>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,60 €/ kg</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Italien - IA	<b>1,99 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - L	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlan	<b>12,10 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - HD	<b>5,50 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - IA	<b>19,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - DN	<b>6,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - IA	<b>1,90 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Spanien -	<b>2,90 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,50 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b>	Niederlande	<b>22,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - IA	<b>2,15 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut:	<b>6,00 €/kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken</b>	Niederlande - HD	<b>2,25 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - DD	<b>3,70 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - IA	<b>3,99 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,90 €/ St.</b>

1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	Deutschla	<b>3,85 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - CRAE	<b>3,50 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,99 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - D	<b>10,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Sanguinello kg</b>	Italien	<b>3,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>3,80 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125g</b>	Spanier	<b>3,70 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>5,60 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen</b>	Spanien - CAAE	<b>4,35 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - IA	<b>2,60 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - CRAE	<b>3,20 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Spanien - I	<b>6,29 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,35 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b>	Frankre	<b>13,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deutsc	<b>2,65 €/ Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Dr	<b>2,40 €/ Stück</b>

### Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	<b>Forsythienzweige</b>	regional eig. Anbau	<b>5,90 €/ Bund</b>
22014.....Stück	<b>Korkenzieher-Weide Bund</b>	regiona	<b>4,90 €/ Stück</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	Deutschland -	<b>3,50 €/ Stück</b>
21954.....Stück	<b>Kräutertopf Rosmarin</b>	Deutschland -	<b>3,60 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b>	Deutschland - DD	<b>3,50 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b>	Det	<b>3,50 €/Stück</b>