

## Das Fenster zum Hof - KW 12/22

Da kann man sich schon **Sorgen** machen. Am Montag haben wir Info von unseren Großhändlern bekommen, die nur hoffen lässt, dass sich die Lage wieder beruhigt. **So sieht es aus:** In **Spanien und Italien** streiken etliche tausend **LKW Fahrer** wegen der hohen Dieselpreise und der daraus für sie resultierenden Arbeitsbedingungen. Dadurch sind nicht nur Transporte in den Norden der EU betroffen (und damit zu uns), sondern auch die Versorgung der Anbauer mit **Betriebsmitteln**. Das, zusammen mit dem Regen der letzten Tage im Süden Spaniens, behindert die Ernte. Die Großhändler organisieren eigene LKW. Ob das klappt? Wir **hoffen** es. Wie es wäre, wenn große Teile unserer Lieferungen auf einmal ausbleiben? Das wollen wir uns lieber nicht vorstellen. Auch **Überseeware** ist gegenwärtig unsicher. Während der letzten zwei Jahre wurden viele Schiffskapazitäten abgebaut. Container sind inzwischen deutlich teurer als noch in 2019. Durch **Stürme** in den letzten zwei Wochen haben sich etliche Schiffe verspätet und nun liegen etliche hundert Schiffe vor dem Hafen in Rotterdam auf **Reede** und warten darauf, entladen zu werden. Birnen, Mango und Ananas sind kaum zu bekommen und der Puffer in den Bananen-Reifereien läuft langsam leer.

Das **Gartengelände ist geöffnet**. Es gibt schon eine Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden**. Jetzt finden sich schon Kohlrabi, 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**. 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.

Gelegentlich erreichen uns **Mails** mit sehr konkreten Fragen zum Pflanzenangebot im Garten oder zu bestimmten Kulturen. Bitte haben Sie **Verständnis**: wir können nicht alles per Mail beantworten und unsere **Gärtner** haben bei dem schönen **Frühlingswetter** viel für das neue Kulturjahr zu tun. Zeit für Mails oder das Büro bleibt da nicht. Am Besten kommen Sie **einfach in den Garten**. Dort bekommen Sie von den Kollegen immer erschöpfende Auskunft.

**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**

## Wirsing(oder Weißkohl)-Paprika Gemüse

1 Wirsing, 1-2 Paprika, 1 Porree, 1 Knoblauchzehe, 1 etwas gleich großes Stück Ingwer, 1/2 Bd Koriander, 1EI Sojasauce, 1/2TI Sesamöl, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, Öl zum Braten

Aus dem Wirsing evtl sehr dicke Blattrippen entfernen. Wirsing in 2-3cm Flecken schneiden. Paprika genauso. Porree in Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch feinhacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, bis es leicht raucht. Paprika, Porree und Wirsing gemeinsam hineingeben, salzen und für ca 2-3 Minuten unter häufigem Wenden braten. Dann Ingwer und Knoblauch zugeben, die Hitze etwas zurückschalten und noch 2 Minuten weiter braten. Pfanne von der Kochstelle ziehen und Sojasauce sowie Sesamöl dazugeben. Mit Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit Gehacktem Koriandergrün bestreut servieren. Dazu passt Reis.

## Wirsingsuppe mit Rübchen (geht auch mit Weißkohl)

1 Wirsing, 5-6 Rübchen, 3 Kartoffeln, 1/2 Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 2TI Tomatenmark, 1GI Weißwein, Wasser oder Brühe zum Auffüllen, 20gr Butter zum Braten, Salz, Thymian, 1 Lorbeerblatt, etwas Olivenöl, Pfeffer und Parmesan zum Würzen

Wirsing in 5mm Streifen schneiden - Porree in Ringe. Kartoffeln und Rübchen schälen, dann erst in ca 5mm Scheiben und danach in Stifte schneiden. Butter in einem Topf auslassen, Porree und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig braten. Dann Wirsing, Kartoffeln, Rübchen hinzufügen und noch 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz verkochen lassen und mit Wasser (oder Brühe) auffüllen und gerade bedecken. Die Tomaten grob würfeln und zusammen mit Tomatenmark hinzufügen. Salzen, etwas Thymian und das Lorbeerblatt zugeben und abgedeckt ca 15 Minuten bei milder Hitze kochen. In Teller geben und dort mit wenig Olivenöl, etwas geriebenen Parmesan und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

## Gebackenes Topinambur Püree

5-600gr Topinambur, 2 Knoblauchzehen, 1/2GI Weißwein, Salz, Pfeffer, 2EI Olivenöl, 1EI Parmesan, gerieben, 1EI Paniermehl

Topinambur schälen, in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem geschälten Knoblauch und dem Olivenöl in einen flachen, weiten Topf geben. Salzen. Bei milder Hitze etwas anschmoren (nicht braun werden lassen - aber ein bisschen ist nicht schlimm) und dann mit dem Wein ablöschen. Offen weich kochen. Dabei die Kochflüssigkeit sehr knapp halten. Nur evtl etwas Wasser zugeben. Wenn die Stücke weich sind, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Dabei mit etwas Pfeffer würzen. In einem ofenfesten

Geschirr ausbreiten, Parmesan und Paniermehl mischen und damit bestreuen. Dünn und gleichmäßig mit etwas Olivenöl benetzen und für ca 4-5 Minuten unter einem Grill überbacken. Schmeckt heiß oder kalt zu gebratenem Fleisch oder einfach nur mit Baguette.

## Rübchen-Caponata

3-400gr Rübchen, 1-2 Paprika, 2 Auberginen, 2 Knoblauchzehen, eine Zwiebel (oder eine halbe Stange Porree), Olivenöl, 1,5EI Tomatenmark, 1EI Rosinen, Wasser, Chiliflocken nach Geschmack, Oregano, Thymian, Pfeffer, Salz, 1/2 Bd Koriander

Rübchen schälen und in ca 1cm Würfel schneiden, Auberginen, Paprika und die Zwiebel in ähnlich große Würfel schneiden. Knoblauchzehen ungefähr dritteln. In einem großen weiten Schmortopf, den Boden satt mit Olivenöl bedecken und alles Gemüse auf einmal hinein geben. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden durchbraten. Dabei mit Chiliflocken, Oregano, Thymian und Salz würzen. Tomatenmark zugeben, kurz durchrösten und mit etwa einer Tasse Wasser ablöschen. Rosinen untermischen und zugedeckt bei milder Hitze ca 25 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass es nicht trocken kocht. Sonst wenig Wasser hinzufügen. Mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis servieren. Oder Pasta.

## Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 500g passierte Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, Pecorino oder Parmesan

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch kurz mit braten dann Tomatensauce und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterrühren und mit Käse bestreut servieren.

## Auberginen-Tomaten-Avocadosalsa

1 Aubergine, 3-4 Tomaten, etwas rote Paprika, ein oder zwei kleine Avocado, Chili, 1/2 Porree, 2 Knoblauchzehen, Limettensaft (oder Zitronen), Öl und Koriandergrün

Die Aubergine erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginen ein paar Minuten bei mittlerer Hitze braun braten. Alle anderen Zutaten ebenfalls klein würfeln und untermischen. Salzen und pfeffern und eine Viertelstunde Saft ziehen lassen. Dann reichlich Öl zugeben und mit Limettensaft abschmecken. Passt zu fast allem und hält sich gut ein paar Tage im Kühlschrank. Schmeckt auch gut einfach auf Brot.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 21.03.2022 bis 27.03.2022

**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 - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
566.....Stück	<b>Bärlauch, Beutel, ca 60 gr</b>	Deutschl	<b>29,99 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Frank	<b>3,60 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - I/	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	Deutschland - DB	<b>24,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>6,65 €/ kg</b>
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b>	Spanien - CRAE	<b>6,65 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,50 €/ Bd.</b>
359.....kg	<b>Gelbe Rübchen</b>	Frankreich - IA	<b>4,10 €/ kg</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>1,70 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Italien - IA	<b>1,70 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b>	Spanien - I	<b>3,20 €/ 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>4,50 €/ 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>
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>6,99 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - DB	<b>4,95 €/ 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 - 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>	Deutschlan	<b>12,10 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Deutschland - EG_U	<b>5,50 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - DN	<b>5,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - ICEA	<b>1,99 €/ 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>3,69 €/ 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>2,20 €/ 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 ca 300gr+</b>	Niede	<b>2,50 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - DD	<b>3,90 €/ kg</b>

1022.....Stück	<b>Spargel, grün 250gr</b>	Spanien - CRAE	<b>6,90 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - Cf	<b>3,79 €/ 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>5,50 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Deutschland - DD	<b>5,90 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl, klein, St</b>	regional - DB	<b>1,60 €/ Stück</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>	regional - I	<b>3,40 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>4,99 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,79 €/ 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>	Argentinien - C%	<b>5,90 €/ 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>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>3,50 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125g</b>	Spanier	<b>4,50 €/ 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 - CAE	<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>6,79 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,55 €/ 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>	Di	<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>
21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b>	Deutschland -	<b>2,90 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie kraus</b>	Deut:	<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>
22015.....Stück	<b>Pfirsichblütenzweige Bund</b>	regioni:	<b>5,90 €/Stück</b>