

**So ein Käse (in der KW 14 vom 4.4.-10.4.) Taleggio DOP.** Klassiker aus der Lombardei mit feiner Rindenprägung und bunter Schimmelkruste. Italien, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen  
**1 Stück ca. 230g, 2,19€/100gr; Art.-Nr. 5252**

## Das Fenster zum Hof - KW 13/22

Bei dem **Bombenwetter** sind unsere Gärtner immer nur kurz auf dem Hof zu sehen. Früh zur Arbeitsbesprechung, dann zur Mittagspause und dann erst wieder am Feierabend. Glücklicherweise sind die Abende schon wieder länger (und nach dem Wochenende erst recht). Zu tun gibt's genug: **Kohlrabi**, erster **Salat** und **Butterwirsing** sind gesetzt. Spinat und Radieschen träumen schon - wollen bald kommen. Und die ersten **Möhren** schieben ihre zarten Keimblättchen im Lauf der Woche das erste Mal durch die Krume. Bis daraus fertige Möhren geworden sind wird es aber noch drei bis vier Monate dauern. Damit ist aber auch wieder klar, dass das Angebot der nächsten Zeit eher mau bleibt. Zu unserem Glück gibt es aber den Kollegen Theo. In seinen **geschützten Folienhäusern**, ist es schon deutlich wärmer als im offenen Beet nebenan. Ausschlaggebend für Keimung und Wachstum sind ausreichend hohe **Bodentemperaturen** und die sind im Gewächshaus um die entscheidenden paar Grad höher.

Der **Ulmenhof** aus Sarmersbach, in der Eifel zwischen Daun und Nürburgring gelegen, versorgt uns schon seit einigen Jahren mit **regionalem Biolandkäse**. Beginnend mit dem 8. April und ab dann jeden ersten Freitag im Monat steht die Familie Frangen zwischen 10 und 19.00 Uhr mit einem **Marktstand** bei uns am Hofladen. Angeboten wird, neben Käse, Eier, (wenig) Fleisch und Wurst aus eigener Produktion.

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.

### Staudensellerie mit weißen Bohnen und Bärlauch

1/2 Staudensellerie, 200gr weiße Bohnen (eingeweicht über Nacht), eine Handvoll Cherrytomaten, 1/2 Bd Bärlauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1 Zweig Rosmarin

Bohnen in ungesalzenem Wasser mit Lorbeer und Rosmarin ca 75 Minuten kochen, bis sie weich sind. Sellerie quer in ca 5mm Scheiben schneiden. In Olivenöl scharf anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Salzen ist nicht nötig. Zugedeckt ca 5 Minuten garen. Dann die gekochten und abgetropften Bohnen und halbierten Tomaten zugeben. Noch etwa 10 Minuten gemeinsam offen schmoren. Würzen mit Pfeffer und gehackten Bärlauch darüberstreuen

### Bärlauch-Frittata

1 große oder 3 kl Kartoffel, 1 Zwiebel, 6 Eier, 3 EL Mineralwasser, 1/2 Bund Bärlauch

Kartoffeln in 1cm Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Beides in Öl unter wenden goldgelb braten. Die Eier aufschlagen und mit Mineralwasser verquirlen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und unterrühren. Eimasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.

### Bärlauch-Cremesuppe (und Nudelsauce)

1 Bd Bärlauch, 1/2 Zwiebel, zwei mittlere Kartoffeln, 1/2 l Brühe, 125ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

Zwiebel fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln und dazugeben. Mit Brühe auffüllen und ca 15 Minuten gar kochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und zur Suppe geben. Mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei nicht mehr kochen, damit der Bärlauch seine frische Farbe behält. Sahne hinzufügen und sofort mit Croutons servieren. Durch ein Sieb gestrichen, ist die Suppe noch feiner.

**Mit nur der halben Menge der im Rezept angegebenen Brühe hat man eine schöne sämige Nudelsauce. Einfach nur noch frisch gegarte Nudeln darin schwenken und ein paar Butterflocken am Ende dazugeben.**

### Asiatischer Pak Choi - Salat

1 Pak Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g Naturtofu, 3 EL Erdnussöl, 40 g Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln, salzen und in einer Pfanne im

Erdnussöl goldbraun anbraten. Diese zugeben, kurz mit-schwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

### Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1-2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinander fallen, event dann noch mal halbieren. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und nach wenigen Minuten mit in die Pfanne geben. Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Soja-sauce würzen) und kurz weiter braten. Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

### Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 kl. Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

### Rübstiel Pfannekuchen

1 Bd Rübstiel, 6 Eier, 1/2 l Milch (oder halb Milch, halb Sahne), 250gr Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Chilipulver, Speckwürfel, Knoblauch gehackt.

Eier, Milch, Mehl, Salz Pfeffer, Muskat und Chili (nach Geschmack, aber eine gute Prise sollte es schon sein) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit Rübstiel sehr grob hacken. Etwas Butter in eine gut vorgewärmte Pfanne geben, dazu etwas gehackten Knoblauch und ein paar Speckwürfel (oder auch nicht). Eine gute Handvoll Rübstiel dazu und mit einer Kelle Pfannkuchenteig auffüllen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die zweite Seite evtl nochmals etwas Butter dazugeben.

Während die zweite Seite backt, kann man auch etwas geriebenen Bergkäse auf dem Kuchen schmelzen lassen.

**ÜBRIGENS: Rübstiel lässt sich auch wie Cime di Rapa oder Cicchoria in der Pfanne mit Pasta zubereiten. Die Rezepte gibt es noch auf unserer Homepage**

**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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 28.03.2022 bis 03.04.2022

**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>	Deutschlan	<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>5,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
566.....Stück	<b>Bärlauch, Beutel, ca 60 gr</b>	Deutschlan	<b>28,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>3,90 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - IA	<b>5,80 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Frank	<b>3,75 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - IA	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Spanien - IA	<b>1,95 €/ Bund</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	Deutschland - DB	<b>23,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,50 €/ Bd.</b>
359.....kg	<b>Gelbe Rübchen</b>	Frankreich - IA	<b>4,90 €/ 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>	Italien - IA	<b>1,65 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Italien - IA	<b>2,20 €/ 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>7,95 €/ 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</b>	Niederlande - IA	<b>2,70 €/ 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>7,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>14,50 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Spanien - IA	<b>1,70 €/ 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 - I	<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>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,80 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - IA	<b>5,90 €/ 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>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b>	regional - DB	<b>2,90 €/ Bund</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b>	Deutschland	<b>25,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - IA	<b>2,40 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Frankreich - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300gr+</b>	Niede	<b>2,80 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,15 €/ Bund</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 - IA	<b>4,10 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,60 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b>	Italien - IA	<b>9,99 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</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>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>5,99 €/ 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 - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Sanguinello kg</b>	Italien	<b>3,70 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>3,70 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125g</b>	Spanier	<b>3,80 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>5,10 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen</b>	Spanien - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>2,70 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - CRAE	<b>3,40 €/ 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>	Italien - ICEA	<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**

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>