

**So ein Käse (in der KW 16 vom 18.4.-24.4.) Frühlings-Gouda.** Gewürzter Schnittkäse. NL, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Ingwer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Zwiebel, Milchsäurekultur, mikrob. Lab.  
**1 Stück ca. 220g, 19,90€/kg; Art.-Nr. 5126**

## Das Fenster zum Hof - KW 14/22

In der letzten Woche sind unsere **ersten Frühkartoffeln** in die Erde gelegt worden. Bis die Wurzeln geschlagen haben, buschiges Laub gebildet das absterben muss, bevor wir die ersten **Knollen** aus der Erde nehmen können wird es sicher Juli werden. Das ist noch eine lange Zeit für Vorfreude. Bis dahin gibt es noch Kartoffeln aus der **alten Ernte**. Aber wie das so ist im Frühling: Alles möchte sprießen und wachsen. So geht es auch den Kartoffeln im Lager. Selbst unter besten Lagerbedingungen fangen sie zum Jahreswechsel langsam an zu **keimen**. Für die Anbauer ist das ein gewohnter Anblick. Bevor die Kartoffeln "abgesackt" werden (so heißt das wirklich), **reibt** man die **Keimknospen** einfach ab. Wenn Kartoffeln erneut Keime bilden (das passiert in der Regel bei Ihnen in der warmen Küche), sollten Sie sich keine Gedanken machen und es ebenso tun. An den **Gerüchten**, Kartoffeln seien dann nicht mehr genießbar oder gar giftig ist nichts dran. Anders sieht es aus, wenn Kartoffeln grün werden. Dann sollten Sie die betroffenen Kartoffeln nicht mehr verwenden, denn mit dem grün, bildet sich auch giftiges Solanin in den Knollen, das die Leber belastet. Verhindern kann man das durch konsequent **dunkle Lagerung** der Kartoffeln.

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**. Neben **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden** 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.

### Salat aus Japanese Greens mit Fenchel

1Btl Japanese Greens, 1 Fenchelknolle, 1/2Bd Schnittlauch, 1 Orange, 3-4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fenchel sehr fein hobeln (je feiner, je lieber) und mit abgeriebener Schale einer Orange, Saft der Orange und dem Olivenöl anmachen. 10-15 Minuten ziehen lassen. Salzen ist kaum nötig. Würzen mit Pfeffer. Greens in mundgerechte Stücke rupfen und kurz vor dem Servieren unter den Fenchel mischen. Mit feingehacktem Schnittlauch bestreuen.

### Pasta mit Rübstiel

1 Bd Rübstiel, 150-200gr Cherrytomaten, 1/2 Zitrone, 4El Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zucker, 1Pck Spaghetti oder Linguini

Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Schüssel mit reichlich Zitronensaft, fein gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren. Vor dem Auspressen noch die Schale der halben Zitrone abreiben und mit zugeben. Ca 1/2 Stunde Flüssigkeit ziehen lassen. Nudeln und ausreichen Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit den Rübstiel quer in ca 2cm Stücke schneiden. Man kann bis auf die Wurzel herunterschneiden und wirklich alles benutzen. Rübstiel mit in die Schüssel geben und sofort die fertige Pasta untermischen. Mit Parmesan bestreuen und vielleicht noch mit etwas Olivenöl würzen. Sofort servieren.

### Rahmspinat mit Dill

600gr Spinat, 150gr Sahne, 1Bd Dill, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitrone, Öl zum Braten

Spinat waschen, putzen und gründlich trockenschleudern. In einer weiten (am Besten beschichteten) Pfanne wenig Öl erhitzen und den Spinat auf einmal hineingeben (er darf ruhig hoch aufgehäuft werden - er sackt schnell zusammen). Den Spinat kurz anbraten und vorsichtig wenden. Von allen Seiten durchbraten und dabei salzen. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Hitze etwas zurückschalten und die Sahne angießen. Kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen. Fein gehackten Dill untermischen und mit Muskat, Pfeffer und wenig Zitrone würzen.

### Dip mit Senfgrün und Avocado

1 Btl Japanese Greens, 2 reife Avocado, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Limette oder 1/2 Zitrone, 2El Öl für die Avocado-creme, 2El Öl zum Braten für die Greens, Salz, Pfeffer, 1St Ingwer

Aus zwei Avocado, 1 feingehackter Knoblauchzehe und einer feingehackten Chilischote zusammen mit Öl und Limetten- (bzw Zitronensaft), Salz und Pfeffer eine Avocado-creme herstellen (mit Gabel oder Pürierstab). In die Mitte eines Tellers häufen.

Zwei weitere El Öl in einer Pfanne erhitzen, restlichen Knoblauch und Ingwer fein hacken und kurz anbraten. Dann sofort die grob geschnittenen Greens dazugeben, Salzen und durchbraten, bis die Bätter zusammengefallen sind. Rund um die Avocado-creme anrichten und mit gerösteten Baguettescheiben oder Nachos dippen.

### Japanese Greens und Patatas Bravas

2 große Handvoll Japanese Greens, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Pepperoni, 2-3 große Kartoffeln, 1 Eigelb, ca.150ml Öl, etwas Joghurt, 1Tl Senf, 2El Essig, Salz, Pfeffer

Kartoffeln gewürfelt ca 3-5 Min. heiß anbraten, bis sie schön braun sind. Dann ca. 15 Min. bei kleiner Hitze langsam fertig schmurgeln, salzen und pfeffern. Inzwischen in einer zweiten Pfanne die grob in Stücke geschnittenen Japanese Greens zusammen mit Knoblauch und Pepperoni ganz kurz scharf anbraten (max. 1Min). Eigelb mit Senf, Essig verrühren, dann mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig verschlagen. Wenn eine cremig weißliche Konsistenz erreicht ist mit Joghurt, Salz + Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln und Gemüse servieren.

### Kohlrabi in Dill-Sahnesauce

2 Kohlrabi, 30g Butter, 100ml Sahne, 1 EL Dill, Salz und Pfeffer, geriebene Schale 1 Zitrone

Kohlrabi schälen, stiften und 2-3 Min. in wenig kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Butter erhitzen, Kohlrabi hineingeben, unter Rühren kurz anbraten Sahne aufgießen, kurz einkochen und mit Dill, Salz + Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Dazu passen Kartoffeln oder Reis und 1 Spiegelei.

### Frittata mit Japanese Green

1 Bd Japanese Green, 250 g Ricotta, 1El Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Eier, 3 El Olivenöl

Japanese Green waschen, und grob zerkleinern. Ricotta glattrühren, Parmesan, Eier hinzugeben und verrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Gemüse unter die Quarkmasse heben. Olivenöl in einer normalgroßen Pfanne erhitzen, die Masse dazugegeben und 5 Minuten pro Seite braten. Das Wenden geht am leichtesten, indem man die Frittata auf einen Teller stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt. Frittata können auch mit Pilzen, Zucchini oder Käse bereitet werden. Sie werden in Kuchenstücksform serviert.

**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 04.04.2022 bis 10.04.2022

**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>29,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ 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>1,70 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Spanien - IA	<b>5,75 €/ 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 - DD	<b>3,65 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - BCS	<b>6,90 €/ kg</b>
288.....kg	<b>Japanese Greens</b>	regional eig. Anbau	<b>14,50 €/ 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>	Marokko - IA	<b>1,99 €/ 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>3,20 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b>	Deutschland - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück</b>	Niederlande - DD	<b>2,99 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - IA	<b>8,80 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Niederlande - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>8,50 €/ 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>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,30 €/ 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>12,50 €/ 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>	regional eig. Anbau - DB	<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>	Deutschland - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b>	regional - DB	<b>2,90 €/ Bund</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b>	Deutschland	<b>19,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Italien - DD	<b>2,30 €/ St.</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300gr+</b>	Niede	<b>2,60 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,90 €/ 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>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - IA	<b>4,10 €/ Stk</b>

335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,99 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - CRAE	<b>6,69 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</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>4,30 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,30 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - DB	<b>4,30 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - D	<b>11,50 €/ 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>5,60 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125g</b>	Spanier	<b>4,50 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - IA	<b>2,10 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - CRAE	<b>3,40 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Spanien - I	<b>5,90 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Italien - IA	<b>2,20 €/ 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>