

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 15/22

Nachtrag zu Kartoffeln - Jetzt zeigt sich, wie schwierig das letzte Jahr gewesen ist. Die meisten Kartoffelsorten haben im vergangenen Sommer zu früh ihr **Blattwerk** verloren (das **Pflanzkraftwerk**, das die Knollen mit **Sonnenenergie** versorgt). Dadurch haben sie zuwenig Stärke gebildet. Während der Lagerung baut sich die **Stärke** in den Kartoffeln immer **weiter ab**. In dieser Saison ist fast nichts mehr übrig, weshalb alte Kartoffeln heuer lange nicht mehr so gut und rund schmecken wie sonst um die Jahreszeit. Dagegen ist kein Kraut gewachsen und alle sind davon betroffen. Bis zur ersten **eigenen Ernte** sind's aber noch gut **drei Monate**.

Eine dicke Ladung frisches Grün steht uns aber ins Haus. Theo Pütz hat in den Folienhäusern, die uns im Sommer immer mit fantastischen Tomaten versorgen, eine Menge **Salatköpfe** angebaut. Von jetzt an gibt es sie drei Wochen lang. Danach ist hoffentlich unser Freilandsalat fertig.

Regioware beginnt immer mit einer gehörigen Menge **Blattmasse**. Bei den Leuten am Packband ist das wenig beliebt, weil dadurch immer viel mehr Kisten benötigt werden. Neben Schnitt- und Knoblauch (letzterer diese Woche neu im Angebot) gibt's die letzten Bündel **Rübstiel**. Darüber hinaus bekommen wir noch mehr **Wurzelspinat** von Theo aus dem Nachbardorf. Im Folienhaus konnte ihm das Mistwetter der letzten Woche nichts anhaben (sowohl Theo, als auch dem Spinat). Übrigens: Spinat lässt sich (bei größeren Mengen und wenig Platz im Topf oder auf dem Herd) auch prima im Ofen zubereiten. Ofen dazu auf 130°C Umluft vorheizen. Spinat putzen und vorbereiten, dann trocken schleudern. So bleibt der Geschmack im Grün und nicht im Wasser. Nur noch dünn mit Öl benetzen, zart salzen, auf ein Backblech geben und gut vermischen. Im Ofen fällt er schnell zusammen. Nach drei Minuten einmal gut wenden und nach zwei weiteren Minuten ist er schon fertig.

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.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage
In der KW16 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Gnocchi in Bärlauchsoße

150gr Ricotta-Käse, 80g Parmesan (frisch gerieben), 2 Eier, 1 Eigelb, 2 TL Salz, Muskatnuß, Pfeffer, 100g Spinat, gekocht, gehackt und ausgedrückt, 200gr Mehl, 1Bd Bärlauch, 1 Zwiebel, 50gr Butter, 200ml Sahne, 4El Parmesan, Salz, Pfeffer

Ricotta glatt rühren. Die Hälfte des Parmesan, Eier, Eigelb und Gewürze hinzugeben, unterrühren, Spinat hinzufügen, unterrühren. Das Mehl einarbeiten. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Zurückschalten, mit 2 TL etwa nußgroße Klößchen ausstechen und in dem siedenden Wasser 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausholen und in eine flache, ofenfeste Form setzen und warm halten. Bärlauch in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sahne und Parmesan dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Sahnesoße über die Gnocchi gießen und mit einigen Streifen Bärlauch garniert servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat!

Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca 40 Minuten (je nach Größe) backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schalen und genießen. Dazu passt auch der Spinat in Rahm (Rezept weiter unten)

Spinatsalat

2-300g Spinat, 1 Frühlingszwiebel, Knoblauch n.B, Salz, Pfeffer, Olivenöl, n.B. ein Spritzer Zitronensaft, ein Eigelb

Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, etwas klein zupfen (wenn nötig) und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Knoblauch, über den Spinat geben. Olivenöl, Zitrone und Eigelb kurz verrühren und Salat damit anmachen. Zuletzt mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark

250g Magerquark, 50ml Sahne, ½ TL Kümmel, Salz u. Pfeffer, 300g Wirsing, 40g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3 Kartoffeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat, ca. 80g Semmelbröseln, 3 EL Öl

Magerquark mit Sahne, Kümmelkörnern, Salz und Pfeffer verrühren. Wirsing vierteln, in Streifen schneiden in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Speck und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln reiben und zusammen mit Ei unter die Speck-Zwiebel-Mischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat ab-

schmecken. 12 Plätzchen formen und mit Semmelbröseln panieren. Öl erhitzen und die Plätzchen darin goldbraun braten. Dazu den Quark mit etwas Schnittlauch u. Kümmel garniert reichen.

Schnelle Pasta mit Bärlauch

Ein Packung Nudeln 500gr, 70-80gr Ruccola, 10 Cherrytomaten, zwei Stangen Bundknoblauch, Olivenöl, Pfeffer, evtl Parmesan oder Pecorino

Nudeln zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben in reichlich Salzwasser kochen. In einer weiten Pfanne den gehackten Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, bis er anfängt zu duften. Idealerweise kurz bevor die Nudeln fertig sind. Die Nudeln direkt aus dem Topf mit einer Zange oder einem Sieb in die Pfanne geben, zwei kleine Kellen Kochwasser mit dazu, durchmischen und in der Pfanne kurz aufkochen. Geviertelte Cherrytomaten dazugeben sowie sehr grob gehackten Ruccola. Alles gut durchmischen und nicht mehr kochen. Würzen mit viel frischem Pfeffer und noch etwas Olivenöl. Nach Belieben mit Reibekäse bestreuen.

Austernpilze, überbacken

200gr Austernpilze, frisch, grob zerkleinert, 1 Zwiebel, Wein, weiß, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1Ei, 50gr süße Sahne, Petersilie, 1El Butter

Zwiebel hacken, Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, die Austernpilze einstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten einen Schuss Weißwein und Spritzer Zitronensaft zugeben und 5 Min garen. Eine Auflaufform buttern, Ei trennen, Eiweiß steif schlagen, das Eigelb mit Sahne und Petersilie verrühren und unter die Masse ziehen. Den Eischnee unterheben, bei 200 °C 8 Min backen. Dazu passen Reis und Salat

Spitzkohlbratlinge

Ca 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

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 11.04.2022 bis 17.04.2022

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschlan	4,70 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	25,00 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,20 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale	Italien - I	2,50 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	7,95 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutschla	29,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	4,40 €/ 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	5,60 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,60 €/Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd	Spanien - IA	1,99 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,50 €/ Bd.
359.....kg	Gelbe Rübchen	Frankreich - IA	4,90 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - DD	3,65 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - BCS	6,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green	regional eig. Anbau -	14,50 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Ägypten - BIO	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,70 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Spanien - IA	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - IA	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	3,20 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	6,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	4,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Niederlande - IA	3,20 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB	3,30 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück	Niederlande - DD	3,20 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	7,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	8,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	17,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	1,70 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Italien - IA	1,99 €/ Bund
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	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,80 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Deutschland - DG	3,50 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional - DB	2,90 €/ Bund
201.....St.	Salat 1	regional - DB	2,50 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca 300gr+	Niede	2,70 €/ St.
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - DD	3,90 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Spanien - CRAE	6,90 €/ Stück
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - eg	27,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+	Spanien - IA	3,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,99 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale

711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+	Deutschla	3,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	7,99 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,79 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,30 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,30 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,30 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - C	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - IA	5,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	5,30 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125g	Spanier	3,80 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen	Spanien - IA	4,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	2,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	3,40 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,89 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,55 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	3,95 €/ 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

21912.....Stück	Kräutertopf Thymian	Deutschland -	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie kraus	Deut:	3,50 €/Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin	Deutschland -	3,60 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei	Deutschland - DD	3,50 €/ Stück