

So ein Käse (in der KW 17 vom 25.4.-1.5.) Weißer Kolsasser. feiner weißer Korbkäse aus der Biokäserei Kolsass. Halbfester Schnittkäse, Österreich, 45% Fett i. Tr. Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Calciumchlorid
1 Stück ca. 220g, 23,90€/kg; Art.-Nr. 5350

Das Fenster zum Hof - KW 16/22

Blätter, Blätter, Blätter. Das ist immer das erste, das wächst. Es gibt (**Winter-)Spinat**, Senfgrün (heißt bei uns **Japanese Green** ist aber mit Senf und Rettich verwandt), und **Baby-leafs** (so viele Anglizismen - aber wer mag schon Säuglingsblätter essen?). Letztere sind übrigens nah an den gewöhnlichen Salatköpfen dran. Sie werden nur enger gesäht und bilden eben keine Köpfe. Dafür lassen sie sich schnell ziehen und sind das **erste Grün** im Frühling, das auch schon im Freien wächst. Trotzdem sind die Blättchen noch ganz schön **empfindlich**. Deswegen verpacken wir die Portionen auch immer in **Tüten**. Wenn wir das nicht machen würden, könnten wir den Salatblättchen buchstäblich beim **Welken** zuschauen. Erst in ein paar Wochen werden die Pflanzen aus dem Freiland wieder robuster und benötigen nicht mehr so viel Schutz.

Auf **Abwechslung** nach dem Winter sind wir alle hungrig. Das Angebot aus dem Süden wird langsam fad und es gibt wenig Spannendes und Neues. Da wird es Zeit, für die ersten **Gewächshaus Kohlrabi**, die uns bald ins Haus stehen. In den Startlöchern stehen auch **Rhabarber** und **Bundknoblauch**. Dazu brauche es noch ein wenig Geduld und ein paar zusätzliche warme Tage.

Das **Gartengelände ist geöffnet**. Neben Kohlrabi, Salaten und Zwiebeln sowie Setzkartoffeln gibt es jetzt die ersten ersehnten Fruchtgemüse wie **Tomaten**, **Paprika** und **Gurken**. 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.

Am 7. Mai veranstalten wir ein kleines, gemütliches Frühlingsfest im Garten. Ab dann gibt es alle Pflanzen für das Gartenjahr, Kaffee, Kuchen und Leckeres aus der Hofküchen.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage

Diese Woche verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

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

Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EL Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer
 Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

Nudeln mit Spinat und Champignons (2-Wege)

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne oder 250 gr Tomatenpassata, Parmesan oder geschälte Mandeln (im Ofen hellbraun geröstet), Salz und Pfeffer, Pasta nach Belieben.

Den Spinat nur grob zerzupfen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch feinwürfeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu und bei milder Hitze langsam weichgaren. Dabei salzen. Dann mit Wein ablöschen und den fast ganz einkochen.

1. Weg ("normal")

Mit Sahne ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Mit Parmesan bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

2. Weg ("voll vegan")

Mit Tomatenpassata ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Die gerösteten Mandeln grob hacken und damit bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Spinatsalat

500gr Spinat, 2 El Weisweinessig, 5 El Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TI scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen und dabei alle Stängel entfernen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie

ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Gebratener Reis mit Frühlings-Grün

200g Reis, 1 Kohlrabi, 2 Frühlingszwiebel, 1Bd. Japanese Green, junger Knoblauch nach Belieben, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Sojasauce nach Belieben, 2 EL Öl

Reis mit 350ml Wasser und Salz kochen. Die Kohlrabi-Blätter fein hacken, zur Seite geben. Kohlrabi in Stifte, Kraut in feine Streifen, Frühlingszwiebeln und jungen Knoblauch in feine Ringe schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, zuerst das Kraut anbraten, restliches Gemüse mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Reis untermischen. Eier verquirlen. Gemüsereis an den Rand der Pfanne schieben, in die Mitte der Pfanne die Eier hineingießen, stocken lassen, alles miteinander mischen, mit gehackten Kohlrabi-Blättern bestreuen, Sojasauce dazu reichen.

Tipp: Reis eignet sich besser zum braten, wenn er Tags zuvor gekocht wurde. Dann hat die Stärke in den Reiskörnern Zeit, wieder fest zu werden. Reis, sofort nach dem Kochen gebraten, wird leicht matschig.

Melanzane alla parmigiana

Ca 700gr Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, eine halbe Kugel Mozzarella (grob gewürfelt), 1 Dose Tomate, 70-80g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Paniermehl

Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech ausbreiten, mit Olivenöl dünn pinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200C backen, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Tomaten nur grob pürieren, mit etwas Salz, Zucker, Oregano, einer Knoblauchzehe und etwas Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei niedriger Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. In einer weiten Auflaufform abwechselnd Auberginen, Tomatensauce und Parmesan einschichten. Als letzte Schicht kommt Mozzarella, darauf Parmesan und Paniermehl. Noch ein wenig Olivenöl darüber geben und im 190C heißen Ofen für ca 25 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkel-goldgelb ist. Schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

Butternut-Kürbis mit Feta und Walnüssen

1 Butternut-Kürbis, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 2 Zweige Rosmarin, 100g Feta (oder Ziegekäse), 2 EL Honig

Butternut-Kürbis in dicke Scheiben schneiden, dann mit einem scharfen Messer schälen. Kerne entfernen und die Scheiben in dünne Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Rosmarin-Nadeln marinieren und ca. ½ Std. ziehen lassen. Ofen auf 175 Grad vorheizen, die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 min. backen. Walnüsse und Käse hinzugeben und alles mit Honig beträufeln. Weitere 10 min. backen. Mit frischem Brot oder Baguette servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 18.04.2022 bis 24.04.2022

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	5,10 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Spanien - IA	8,20 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr Deutsche	34,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frank	3,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,60 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig	2,60 €/ Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - IA	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	5,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund Italien - D	2,50 €/ Bd.
359.....kg	Gelbe Rübchen Frankreich - IA	4,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	6,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green regional eig. Anbau -	14,50 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,70 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Spanien - IA	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - I	2,50 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	7,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	3,90 €/ 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 Niederlande - IA	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	9,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	1,90 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund Italien - IA	1,99 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlan	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Niederlande - IA	2,40 €/ 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 - DB	2,90 €/ 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	2,50 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch regional eig. Anbau - DB	1,90 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig	14,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg Niederlande - DD	3,90 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr Italien - IA	7,50 €/ Stück
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - EG	27,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ Spanien - IA	4,10 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - IA	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale

711.....kg	Tomaten Spanien - IA	6,90 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+ Italien - IA	4,10 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	8,75 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,80 €/ 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 - D	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten Argentinien - IA	4,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,10 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125g Spanier	4,70 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	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 - IA	1,70 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,60 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	5,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,30 €/ 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