

So ein Käse! (in der KW 21 vom 23.5.-30.5.) Ribaupierre. Schnittkäse, Niederlande. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Milchsäurebakterien

1 Stück ca. 250g, 20,90€/kg; Art.-Nr. 5234

Das Fenster zum Hof - KW 20/22

Langsam werden die **Kartoffelvorräte** bei Volker Gauchel knapp. Es gibt bestenfalls noch etwas für ein/zwei Wochen und dann war es das mit dem unseligen Kartoffeljahr 2021. Dabei hat er anderen Kunden schon lange nichts mehr verkauft. Alte und gute Geschäftsbeziehungen zahlen sich aus. Wir hatten ja schon von den bekannten Mängeln durch den **Stärkeabbau** berichtet. Bis die ersten eigenen Kartoffeln erntefähig sind, geht bestimmt noch ein Monat ins Land. Dazwischen werden wir uns wohl oder übel wieder mit Importkartoffeln behelfen müssen - eine Freude sind die auch nicht. Bitte, bitte, lass es endlich wieder leckere Kartoffeln geben oder wie man bei uns zuhause sagt: Ich kann keine Nudeln mehr sehen.

Unsere **Möhren** machen sich gleichfalls prächtig. Das Laub ist schon etwa so groß wie eine Männerhand. Die Trockenheit der letzten Zeit tut ihnen sogar gut. Das ist der **Trick** für lange, gerade Möhren: Man lässt sie zunächst ohne viel **Wasser** wachsen, bis sie sich auf Wassersuche lang in den Boden **strecken**. Erst dann gießt man, damit sie im Durchmesser zunehmen. Aber auch das wird bestimmt noch einen Monat brauchen - wenn das Wetter mitspielt.

Aus Italien bekommen wir den ersten **Weißkohl** der neuen Ernte. Jetzt im Frühsommer ist er so ganz anders als der derbe Herbst- und Winterkohl. Die Köpfe sind **lockerer**, die Blätter **zarter** und er paart sich toll mit Frühlingsgemüsen. Sogar Spargel passt dazu.

Das **Gartengelände ist geöffnet**. Inzwischen gibt es alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es 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.

Nicht vergessen:

In KW21 verschieben sich die Freitagslieferungen wegen Himmelfahrt auf Samstag

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

Frühlingspfanne mit Weißkohl und Spargel

1/2 Weißkohl, 4-5 Stangen Spargel, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, frische Kräuter (was da ist), Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Strunk aus dem Kohl schneiden und in ca 1,5cm Karrees teilen. Spargel schälen und diagonal in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in ca 2cm Stücke. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das ganze Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen und bei mittlerer Hitze ca 5 Minuten unter wenden braten. Wenn es zu heiß wird (und droht, anzubrennen) Hitze herunterschalten und ein halbes Glas Wasser angießen. Zum Schluss frisch gehackte Kräuter darüberstreuen und mit etwas Pfeffer würzen.

Gebratener Weißkohl, indisch

1/2 Weißkohl, 1 Knoblauchzehe, 1-2 grüne Chilischoten, 1TL Kreuzkümmelsamen, Salz, 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Zwiebel, 1 Stk frischer Ingwer ca.2cm, 3 EL Ghee, ½ TL Kurkumapulver, Pfeffer, 1 TL gemahlener Koriander

Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis klein schneiden und im Butterschmalz/Ghee hellbraun anbraten. Kreuzkümmelsamen dazugeben, 1 Min. rösten. Kurkuma und Kohl zugeben, unter Rühren 3 Min. braten. Übrige Gewürze dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min garen, dabei hin und wieder umrühren. Event. wenig Wasser zugeben, damit der Kohl nicht anbrennt.

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenblätterstreifen geben Extra-Würze.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Anseite stellen. Kohl-

rabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Spinat-Paprika Gemüse

Je eine Paprika rot und gelb, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, 5-600gr Spinat, Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen (oder 1 Stange Bundknoblauch), 1/2Gl Weißwein, Salz, Pfeffer, ein Prise Zucker

Paprika in ca 5mm Würfel schneiden (dazu die Paprikasegmente flachdrücken, dann erst in Streifen und danach quer in Würfel teilen). Zwiebeln in Röllchen schneiden. Knoblauch grob und den Spinat ganz grob hacken. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen und Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten. Dabei salzen, die Prise Zucker zugeben und häufig wenden. Die Paprika dürfen etwas Farbe nehmen. Den Wein angießen und fast komplett einkochen lassen. Dann den Herd ausschalten (oder je nach Herd, die Hitze stark reduzieren) und den Spinat zugeben. Dieser muss nur noch kurz zusammenfallen. Würzen mit Pfeffer und fertig.

Weißkohlsalat mit Fenchel

1/2 Weißkohl, 1 Fenchelknolle, 1St Porree, 1St Bundknoblauch, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer

Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüsezutaten in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln, Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2EL Essig und 3-4EL Öl anmachen.

Paprika mit Spinatreis gefüllt

2-3 Paprikaschoten, 500gr Spinat, 250gr Reis, 150-200gr Cherrytomaten, 150gr Feta, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Reis in ca 400ml Salzwasser aufkochen und 10 Minuten ausquellen lassen. Spinat in einer Pfanne in etwas Öl zusammenfallen lassen, dabei etwas salzen, abkühlen lassen, fein hacken und mit dem Reis vermischen. Die Mischung nach Belieben mit Pfeffer, ein paar Chiliflocken, wenig Olivenöl und etwas Zitronensaft würzen. Paprika halbieren, aushöhlen und auf ein geöltes Blech setzen. Mit dem Spinatreis füllen. Übrigen Reis rund um die Paprika verteilen. Die Cherrytomaten halbieren und ebenfalls um die Paprika verteilen. Gerne auch noch eine kleine Handvoll schwarze Oliven mit dazulegen. Feta zerkrümeln und auf die Paprikaschoten geben. Im Ofen bei ca 180°C (Umluft) für ca 30 Minuten backen - bzw bis die Paprikaschoten weich sind. Schmeckt warm oder kalt.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 16.05.2022 bis 22.05.2022

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	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	4,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	3,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	6,05 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,50 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - IA	4,35 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,50 €/Bd.
590.....kg	Ingwer	Peru - BCS	6,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	4,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DB	7,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück	regional eig. Anbau - I	2,80 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II Wahl	Niederlande - IA	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - IA	6,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	10,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - DI	2,50 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	18,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - DG	4,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	Deutschland - EG	6,30 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Niederlande - IA	3,20 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250-300g	Ni	1,99 €/St.
1020.....kg	Spargel, weiß	Niederlande - HD	17,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	Niederlande - IA	6,50 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	5,90 €/ kg
130.....kg	Weißkohl, Kilo	Italien - DI	3,90 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,30 €/ 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 - C	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - IA	5,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	5,15 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125g	Spanier	3,30 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,30 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	1,90 €/ Stück
1760.....Stück	Melone Galia, Mini St. 350gr+	Spar	2,90 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - DD	10,50 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - CRAE	8,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	3,35 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,40 €/ 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

21350.....Stück	Gartenkräuter gemischt 8 Stück		4,00 €/ Stück	DB
21360.....Stück	Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc		4,00 €/ Stück	au - D
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig. /	3,50 €/ Stück	
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel	regional eig	3,50 €/ Stück	
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin	Deutschland -	3,60 €/ Stück	
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück	
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	reg	3,50 €/ Stück	B
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum	reg	3,50 €/ Stück	B
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian	Deutschland - I	3,50 €/ Stück	
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse	reg	3,50 €/ Stück	B
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum	re	3,50 €/ Stück	DB
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	reg	4,00 €/ Stück	B
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St.	ri	3,00 €/ Stück	DB