

Das Fenster zum Hof - KW 21/22

Nun ist es schon fast Ende Mai und immer noch gibt es **Topaz Äpfel**. Einen Rest liegt noch im Lager, der für ein/zwei Wochen reicht. Dann heißt es wieder warten bis Ende **Oktober**. Bei einem Teil der Früchte merkt man die lange Lagerzeit. Sie werden innen **bräunlich** - von außen sieht man es ihnen nicht an. Nach unseren bisherigen Erfahrungen ist das aber hauptsächlich ein **ästhetisches Problem** und beeinflusst die Äpfel geschmacklich nicht. Sollte es bei Ihnen wider Erwarten anders sein... Kein Problem. Einfach die entsprechende Menge bei uns reklamieren und wir schreiben ihnen diese gerne gut.

Dafür gibt es bald **Erdbeeren**. Einige wenige Früchte sind jetzt schon reif und werden bei uns im **Hofladen** verkauft. Im Verlauf dieser oder der nächsten Woche werden wir das **Feld** für die **Selbstpflücke** öffnen. Wenn es soweit ist, veröffentlichen wir die Termine selbstverständlich auf unserer Homepage und laden Sie zusätzlich mit einer **Mail** ein. Einen Werbustropfen gibt es aber: Dieses Jahr wird es **keine Erdbeeren** in unserem **Shop** geben. Wir haben viel zu wenige Mitarbeiter, die an anderer Stelle dringend benötigt werden.

Zum ersten Mal haben wir **Maiwirsing** angebaut. Zarter und saftiger als seine Herbstkollegen wurde er noch vor Ostern gepflanzt und hat sich im milden Frühjahr **prächtigt** entwickelt. Er eignet sich für ganz schnelle Gerichte aus der Pfanne und sogar als Rohkost. **Dicke Bohnen** gab es auch schon sehr lange nicht mehr. Vor ein paar Jahren haben wir die Kultur aufgegeben, nachdem sie vorher abwechselnd Opfer schwarzer Blattläuse und der **Samenkäfer** geworden ist. Letztere sind insofern besonders **tückisch**, weil der Befall eigentlich erst auffällt, wenn die Schoten geerntet sind. Die Bohnen dieser Woche kommen aus **Italien**, wo spezialisierte Betriebe den Befall besser kontrollieren können.

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.

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

Dicke-Bohnen-Salat mit Minze

5-600gr Dicke Bohnen, 3 Tomaten, 2-3 Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2Bd Minze, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Dicke Bohnen aus der Schale nehmen (palen) und in unge-salzenem Wasser ca 10 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten würfeln, Bundzwiebeln in Röllchen schneiden, Knoblauch und Minze hacken, alle Zutaten vermischen, salzen, mit Pfeffer würzen und mit Zitrone sowie Olivenöl anmachen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und evtl. noch mit mehr Salz und Zitrone nachwürzen. Schmeckt auch mit Koriander statt Minze sehr gut oder mit einer Kombination aus beidem. Wer es kräftiger mag, kann mit Harissa oder Sambal nachschärfen.

Maiwirsing Pfanne

1 Maiwirsing, 1-2St Bundknoblauch, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Knoblauch in 1cm Stücke schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca 100ml Wasser angießen und für ca 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

Dicke Bohnen-Risotto

900g Dicke Bohnen, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 300g Risotto-Reis, 1L Fleisch (od. Gemüse-)brühe, Pfeffer, Salz, 1 EL Butter, 60g Parmesan, Pfeffer und Muskat, Petersilie

Dicke Bohnen aus der Hülse palen, die Kerne ca. 2 Minuten blanchieren, dann eiskalt abschrecken. Die grünen Kerne lassen sich danach leicht aus der weißen Haut heraus drücken. Zwiebel klein würfeln und in Butter andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten, dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Mit Pfeffer + Salz abschmecken und die Bohnenkerne untermischen. Butter und Käse unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dicke Bohnen (klassisch)

1kg Dicke Bohnen, 1 EL Butter, etwas Gemüsebrühe, ein paar Zweige Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Bohnenkraut

Dicke Bohnen Schoten öffnen und Bohnenkerne auspalen. Butter in einem Topf erhitzen und die Bohnen im geschlos-

senen Topf andünsten. Gemüsebrühe und Kräuter zugeben und 5-10 Minuten weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnenkraut feinhacken und vor dem Anrichten über die dicken Bohnen geben. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Geröstete rote Bete mit Knoblauch und Joghurt

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer, 1/2TI Kreuzkümmel 150gr Sahnejoghurt, gemischte Kräuter (z.B. Dill, Koriander, Minze, Petersilie), etwas Zitronensaft

Das Grün der Bete entfernen und aufheben. Rote Bete 15 Min. kochen, abgießen und Haut abziehen. In Spalten oder Würfel schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel und dem Kreuzkümmel ca 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl braten (schmeckt auch mit normalem Kümmel). Dabei salzen. Knoblauch grob gehackt zugeben und 1 Minute mitbraten. Stengel der roten Bete in Stücke schneiden und die Blätter bestenfalls halbieren. Beides dazugeben und noch zwei Minuten gemeinsam braten. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen. Joghurt mit den fein gehackten Kräutern anrühren (evtl. mit einem Schluck Wasser verdünnen) und den Joghurt dann unter die Bete heben. Schmeckt lauwarm mit Hirse oder Brot.

Rhabarberkuchen mit Grieß und Joghurt

500g Rhabarber, 80g Zucker, Butter, 80g Butter, 1/2TI Vanillepulver, 1 Orange, 250g Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300g Hartweizengrieß, 1/2 Päck. Backpulver, 100g Zucker

Rhabarber in 2cm lange Stücke schneiden. in einer Schüssel mit Zucker mischen u. 30 Minuten ziehen lassen. Eine Tarteform einfetten und mit Grieß ausstreuen. Butter schmelzen. 1/2TI Orangenschale abreiben. Backofen auf 180°C vorheizen. Rhabarber gründlich abtropfen und den Saft auffangen. Joghurt, Eier, Zucker mit Vanille und Orangenschale mit einem Schneebesen verrühren. Butter unterrühren und Grieß gemischt mit Backpulver unterheben. In die Tarteform streichen und Rhabarberstückchen darauf verteilen (leicht andrücken). Kuchen ca. 40 Minuten goldbraun backen. In der Zwischzeit den Rhabarbersaft mit 100ml Orangensaft und Zucker 1 Minute stark kochen, dann abkühlen. Den Kuchen sofort nach dem Backen damit begießen. Dazu Schlagsahne.

Nicht vergessen:

In KW21 verschieben sich die Freitagslieferungen wegen Himmelfahrt auf Samstag

*

In KW23, nach Pfingsten verschieben sich alle Lieferungen jeweils um einen Tag.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 23.05.2022 bis 29.05.2022

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Peru - IA	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien	4,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,05 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch Deutschland	3,20 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	7,90 €/ kg
1333.....kg	Dicke Bohnen Italien - C%	5,50 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Italien - DD	4,95 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund Deutschl	3,30 €/ Bd.
590.....kg	Ingwer Peru - IA	7,90 €/ 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
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau	3,10 €/ Bund
157.....Stück	Maiwirsing St. regional eig. Anbau - Df	3,95 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	7,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück Deutschland - DD	2,80 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - IA	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,90 €/ 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	2,15 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - DI	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	18,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - C	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Deutschland - DD	5,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	5,80 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	3,20 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	3,50 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland -	1,99 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250-300g Ni	2,19 €/ St.
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig	14,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Niederlande - HD	17,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,99 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - IA	2,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	5,95 €/ kg
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund regional eig.	2,25 €/ Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - IA	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
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - IA	7,20 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republ	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen Argentinien - IA	4,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1760.....Stück	Galiamelone, Mini St. 350gr+ Span	3,40 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg Frankreich - IA	5,15 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	10,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	1,95 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	4,20 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - DD	11,90 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	8,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankr	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deuts	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
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regic	3,50 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. /	3,50 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel regional eig	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze regior	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
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional ei	3,50 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum reg	3,50 €/ Stück B
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian Deutschland - I	3,50 €/ Stück
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum re	3,50 €/ Stück DB
21380.....Stück	Paprikapflanzen Paket 6 Stk regior	27,00 €/ Stück
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk reg	4,00 €/ Stück B
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. ri	3,00 €/ Stück DB
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück r	27,00 €/ Stück DB