

## Das Fenster zum Hof - KW 22/22

Endlich sind unsere **Erdbeeren** reif. Sogar etwas früher als im letzten Jahr. Die Felder sind geöffnet und wir freuen uns über Ihren Besuch. In diesem Jahr sind die **Felder** etwas **verstreut** gelegen. Das große Feld hat lange Früchte getragen und muss vorerst ausruhen. Wir haben die Pflanzen deswegen auf mehrere Flächen verteilt - dabei sind alle Beete sind gut **fußläufig** zu erreichen. Die Info, wo jeweils aktuell gepflückt werden kann, gibt es immer am Hofladen.

In den letzten Jahren haben wir Erdbeerbestellungen zur Lieferung immer früh am Morgen gepflückt und zur Kiste gepackt, damit Sie ganz frische Früchte bekommen. Das ist in diesem Jahr nicht möglich und wir bieten keine Erdbeeren in unseren Lieferungen mit an. Wir haben **zuwenig** erfahrene **Pflücker** (Pflücken will gekonnt sein) und unsere Gärtner haben auch so alle Hände voll zu tun. Also nutzen Sie die Gelegenheit zu einem Ausflug ins Vorgebirge und in unseren schönen Garten. Wer nicht selber pflücken mag, bekommt immer noch **Apfelbacher Erdbeeren** im Hofladen.

Ebenfalls zwei Wochen früher als im letzten Jahr ernten wir den ersten **Brokkoli**. Wie viele Kohlsorten mag er es kühl und feucht. Schließlich kommen seine Vorfahren von den **Meeresküsten**. Im heißen Sommer legen wir eine Pause mit der Kultur ein und machen erst im Herbst wieder weiter damit.

Bislang haben wir es vermieden, unsere **Preise** anzuheben, außer bei manchen Molkereiprodukten. Eine Ausnahme bilden unsere **Pfandkisten**. Im Sommer wird es eine Änderung geben, über die wir Sie noch ausführlich per Mail und Infoblätter **unterrichten**.

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.

**Dicke Bohnen-Rezepte gibt es auf dem Rezeptblatt der letzten Woche. Dieses und alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich 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**

### Rote Bete, schnell eingelegt

3-4 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1Tl Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

### Gemischter Salat im Frühling

1/4 Salatkopf, einige Spinatblätter, Blätter von der Roten Bete, einige innere Blätter vom Maiwirsing, ein paar Zweige frische Kräuter, wie Petersilie, Minze, Liebstöckel und Estragon (oder das, was da ist)

Alle Blätter waschen und wirklich gründlich trockenschleudern. Mit den Händen grob zerrupfen und mit den gehackten Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Vinaigrette anrühren (s.u.) und den Salat mit 2-3 El davon beträufeln. Mit den Händen vorsichtig mischen - aber erst kurz vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt.

### Vinaigrette...

...ist manchem ein Rätsel, aber doch so einfach hergestellt. Man braucht: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Das ist die Pflicht. Als Kür gelten feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat besteht und wozu er gegessen wird. Die Grundsauce aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer Flasche ungekühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf nur aufschütteln, eine kleine Menge nehmen und nach Belieben vervollständigen (s.o.).

### Eingelegte Auberginen

1-2 Auberginen, 1 Knoblauchzehe, Chiliflocken nach Geschmack, 100ml Weißweinessig, 100ml Olivenöl, etwas Thymian und Oregano, Salz zum Einlegen

Die Auberginen schälen und quer in 0,5-1cm-Pommes schneiden. Mit ca 1 leicht gehäuften Teelöffel pro Aubergine mischen und in einer abgedeckten Schüssel 3-4 Std bei Raumtemperatur ziehen lassen. Evtl 1-2 Mal durchmischen. Danach werden die Auberginen mit den Händen gründlich ausgepresst. Das braune "Auberginenwasser" kommt in den Aussuss. Die Auberginen wieder auflockern und mit dem Essig mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen und erneut auspressen. Mit den Kräutern, gehacktem Knoblauch und Chiliflocken würzen und mit ungefähr der Hälfte des Öls mi-

schen. Dann in ein Glas füllen und mit dem restlichen Öl auffüllen. Zugeschraubt 3-4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen und dann auf geröstetem Brot genießen.

### Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150gr gekochter Reis (vom Vortag), 100gr Feta, 1Gl Tomatensauce (oder aus einer kl Dose selbstgemacht), 2-3El Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, etwas feingehackte Petersilie

Auberginen halbieren und das stachelige, grüne Ende entfernen. Mit einem Löffel das Innere bis auf einen knappen cm Wandstärke entfernen sodann in Würfel schneiden und zusammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Öl hellbraun braten - dabei leicht salzen - dann etwas abkühlen lassen. Den Reis auflockern und mit zerbröckeltem Feta und den gebratenen Auberginen mischen. Diese Masse in die Auberginen füllen und diese in eine Auflaufform setzen, deren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist. Das Paniermehl mit je 1El Öl, Wasser und der Petersilie mischen. 2-3 Minuten ziehen lassen, auflockern und auf die gefüllten Auberginen streuen. Bei 170°C (Umluft) ca eine halbe Stunde im Ofen backen. Lecker zu Couscous.

### Mairübchen mit Wirsing

1/2 Maiwirsing, 3-4 Mairübchen, Salz, Pfeffer, Butter, 1/2Gl Weißwein, 1/2 Becher Sahne, etwas Parmesan

Den Strunk aus dem Wirsing entfernen und den Wirsing in 2-3cm Flecken schneiden. Rübchen in Spalten schneiden (6-8, je nach Größe). Schälen ist nicht nötig. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing mit den Rübchen hineingeben. 2-3 Minuten unter wenden anbraten. Dabei salzen. Mit dem Wein angießen und ihn fast verkochen lassen. Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd ziehen, mit Pfeffer würzen und dünn mit geriebenem Parmesan bestreuen.

### Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, mit den Händen längs in Röschen zerrupfen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 3-4 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Wenn das Wasser verdampft ist, Butter dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer.

### Nicht vergessen:

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

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 30.05.2022 bis 05.06.2022

### Kartoffel

33.....Tüte	1kg Frühkartoffeln ERNTE 2022	De	4,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschlan	4,70 €/Tüte

### Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	3,90 €/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.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/Bund
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	Deutschland	3,20 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - IA	7,99 €/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 - IA	4,95 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutschlan	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
350.....kg	Mairübchen, weiß kg	regional eig. Anb.	4,95 €/kg
157.....Stück	Maiwirsing St.	regional eig. Anbau - DI	3,95 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DB	6,75 €/kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	3,20 €/kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,50 €/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	Spanien	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	Deutschland	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	Deutschland	12,50 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - DB	2,40 €/Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/Stück
1100.....kg	Rhabarber	Deutschland - EG	5,50 €/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
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Nieder	2,20 €/St.
1020.....kg	Spargel, weiß	Niederlande - HD	16,90 €/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	5,90 €/kg
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund	regional eig.	2,25 €/Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,20 €/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	6,50 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	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	3,20 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	5,15 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,20 €/kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - IA	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	1,70 €/Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	4,50 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. 500gr+	Sp	4,40 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	3,70 €/kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	7,90 €/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
-----------------	-----------------------------	--------	--------------

### Blumen und Pflanzen

21350.....Stück	Gartenkräuter gemischt 8 Stück	4,00 €/Stück <sub>1</sub> - DB
21360.....Stück	Gemüsepflanzen gemischt 8 Stück	4,00 €/Stück <sub>au</sub> - D
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon	regio
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig. /
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel	regional eig.
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze	regior
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei	regional eig. Anbau
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	reg
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional ei
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum	reg
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian	Deutschland - I
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum	re
21380.....Stück	Paprikapflanzen Paket 6 Stk	regior
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	reg
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück	r