

So ein Käse! (in der KW 24 vom 13.6.-19.6.) Gorgonzola DOP.

Weichkäse aus Norditalien mit typischen Roquefort-Schimmelkulturen. Italien. 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 220g, 22,90€/kg; Art.-Nr. 5331

Das Fenster zum Hof - KW 23/22

Es gibt noch viele **Tomatenpflanzen**. Für alle, die noch überlegen oder vielleicht nur wenig Platz auf **Balkon** oder Terrasse haben gibt es kleine Extrasortimente mit **kübelgeeigneten Sorten**. Außerdem haben wir deren **Preise gesenkt**. Mehr Infos gibt es auf der Homepage.

Auf unserem **Blog** (im Menü unserer Homepage) erfährt man regelmäßig **Aktuelles** vom Hof. Diese Woche gibt es ein paar gelingsichere Rezepte für **Kohlrabi**. Auch für die Blätter, die man beileibe nicht wegwerfen muss. Geschickt ins Menü einbauen, merkt die Familie nicht, wenn gerade der **Kompost** auf dem Tisch steht und die Kaninchen hungern müssen.

Bitte nutzen Sie auch das **Grün** von **Fenchel** und **Rote Bete**. Viel zu schade für die Biotonne ist es gerade jetzt besonders **zart**. Wir bauen Verwendung dafür häufig in unsere **Rezepte** ein. Die Knollen unseres Fenchels sind um die Jahreszeit noch recht klein. Stängel und Strunk sind aber noch so weich, dass es praktisch **keinen Abfall** gibt. Bei uns im Kühlhaus sorgt er, frisch geerntet, für fantastisch **anisgeschwängerte** Luft.

Nach dem Wirsing ist endlich der erste **Spitzkohl** so weit, geerntet zu werden. Manche Exemplare haben beeindruckend große **Hüllblätter**. Bei denen muss aber höchstens die Blattrippe entfernt werden. Alles andere kann in den Topf. Es macht Spaß sich durch die verschiedenfarbigen Blätter von innen nach außen zu naschen. Ein jedes schmeckt anders. Wie glücklich müssen **Raupen** sein?!

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.

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

Spitzkohlsuppe mit Rote Bete (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Wirsing, 3-4 Kartoffeln, 1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 1 St Fenchel mit Grün, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Spitzkohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete und der Möhre verfahren. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel (inklusive Strunk und Stengel - beides ist jetzt noch ganz zart) quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und in ca 25 Minuten gar kochen. Rote Bete Blätter und Stiele grob hacken und in einer Pfanne mit Öl ca 3 Minuten anbraten und zu Suppe geben. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein ganz klein wenig Essig nachwürzen und Sauerrahm mit gehacktem Fenchelgrün vermischt darübergaben.

Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne Rigate, 2 Fenchel mit Grün, 1 Zwiebel, 70-80gr Pecorino Romano gerieben (zur Not Parmesan) 2x3El Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Mariniertes Frühlingsgemüse

1 Kohlrabi, 2-3 Möhren, 1/2 Spitzkohl, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, 4El (neutrales) Öl, 2El Balsamico, Salz + Pfeffer, 2-3El gehackte Walnüsse

Kohlrabi schälen, in Achtel oder Sechstel schneiden, Möhren diagonal in Scheiben. Den halben Spitzkohl, Kohlrabi und Möhren nacheinander je 3 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren. Auf einem Blech ausbreiten, abkühlen und danach gut abtropfen lassen. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl quer in 2cm Streifen schneiden

Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Gemüse locker mischen und auf einer Platt anrichten Marinade herstellen und über das Gemüse geben. Vor dem Servieren ca. ¼ Stunde ziehen lassen. Dazu passen Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse,....

Spitzkohl mit Fenchel

Ein Spitzkohl, 2 St. Fenchel mit Grün, 1/2 Bd Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, ca 150gr Sahne, 1-2 Zitrone

Aus den äußeren Hüllblättern des Kohls die dicke Blattrippe herausschneiden. Das Innere halbieren, den Strunk entfernen und alle Blätter in 2-3cm Flecken schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel (inklusive Strunk und Stengel) quer in 3mm Scheiben schneiden. Bundzwiebeln in 1cm Stücke. Alles zusammen in eine ausreichend große Pfanne geben - Bundzwiebeln obenauf. Etwas salzen einen Deckel auflegen und ca 3-4 Minuten geschlossen schmoren. Dann den Deckel abnehmen und bei hoher Hitze alles Wasser verkochen lassen. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün hacken und mit in die Pfanne geben, unterheben, Hitze auf Mittel zurückschalten, Sahne angießen und 1 Minute einkochen. Vom Herd nehmen ca eine halbe Zitrone darüberpressen und mit Pfeffer würzen.

Grüner Bohnensalat mit Sesam und Koriander

500gr grüne Bohnen, 1 Fingernagelgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Koriander, Saft von 1 Limette, 2El helle Sojasauce, 1 Tl Sesamöl, 2El Sesamsamen

Bohnen in Salzwasser 8-10 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und ganz fein hacken, Koriander fein schneiden. Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl verrühren, Ingwer, Knoblauch und Koriander untermischen. Bohnen noch warm in die Sauce geben. Sesam in trockener Pfanne goldgelb rösten und auf den Salat streuen.

Bohnen aus der Pfanne

500gr Grüne Bohnen, 2El Öl, 1 Rote Paprika, 1 Gelbe Paprika, 30gr Frischer Ingwer, 1 El. Sesam, ungeschält, Salz, 1 1/2 El Sojasauce. 1/2 Tl Sambal Oelek

Bohnen diagonal in 2-3cm Stücke schneiden. Öl erhitzen. Bohnen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten braten. Paprika würfeln. Ingwer fein würfeln. Beides zu den Bohnen geben. Weitere 5 bis 10 Minuten offen braten. Sesam unterrühren. Mit Salz, Sojasauce, Sambal Oelek würzen. Dazu schmeckt Basmati-Reis

Nicht vergessen: In der KW24 (nach Fronleichnam) verschieben sich die Freitagslieferungen auf Samstag.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 06.06.2022 bis 12.06.2022

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 | 4,70 €/kg |
| 1001.....kg | Avocado Hass | Peru - IA | 8,90 €/kg |
| 386.....kg | Bataten | Spanien - IA | 4,95 €/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 |
| 777.....Stück | Cherrytomaten 250gr | Spanien - IA | 6,99 €/kg |
| 255.....kg | Chicoree | Niederlande - IA | 7,90 €/kg |
| 1333.....kg | Dicke Bohnen | Italien - C% | 5,50 €/kg |
| 501.....Bund | Dill, Bd | Deutschland - DD | 2,20 €/Bund |
| 503.....Bund | Estragon, Bund | regional eig. Anbau - C | 2,25 €/Bund |
| 1010.....kg | Fenchel | Italien - IA | 4,50 €/kg |
| 1011.....Stück | Fenchel Stück mit Grün | regional eig | 1,60 €/Stück |
| 445.....Bd. | Frühlingszwiebeln, Bund | regional e | 2,20 €/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 |
| 157.....Stück | Maiwirsing St. | regional eig. Anbau - Df | 3,95 €/Stück |
| 833.....kg | Mangold, grün | Deutschland - DB | 5,95 €/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 | 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 | Deutschlan | 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 | Deutschlan | 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 | Spanien - IA | 4,30 €/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. 250g+ | Nieder | 2,00 €/St. |
| 1020.....kg | Spargel, weiß | Niederlande - HD | 16,90 €/kg |
| 800.....kg | Spinat | Niederlande - IA | 5,70 €/kg |
| 188.....Stk | Spitzkohl Stück 500gr+ | regional eig. | 3,80 €/Stk |
| 1322.....kg | Stangenbohnen | Spanien - CRAE | 7,20 €/kg |
| 335.....St. | Staudensellerie Stück 300gr+ | De | 3,65 €/St. |
| 711.....kg | Tomaten | Niederlande - IA | 5,90 €/kg |
| 572.....Bund | Zitronenmelisse, Bund | regional eig. | 2,25 €/Bund |
| 1200.....kg | Zucchini, Kilo | Spanien - IA | 3,90 €/kg |
| 400.....kg | Zwiebeln | Niederlande - IA | 2,95 €/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 | 5,90 €/kg |
| 1911.....kg | Bananen, Kilo | Dominikanische Republ | 3,30 €/kg |
| 1577.....kg | Birnen | Argentinien - IA | 4,50 €/kg |
| 1980.....Stück | Datteln, 250gr | Tunesien - DD | 3,75 €/Stück |
| 1760.....Stück | Galiamelone, Mini St. 350gr+ | Span | 1,80 €/Stück |
| 1922.....kg | Kiwi, Kilo | Italien - IA | 5,80 €/kg |
| 1645.....kg | Limetten | Brasilien - IA | 9,90 €/kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück | Burkina Faso - IA | 2,20 €/Stück |
| 1750.....Stück | Melone Wassermelone, Stück | Sp | 4,40 €/Stück |
| 1766.....Stück | Melone, Cantaloupe St. 400gr+ | Sp | 3,65 €/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 |
| 1651.....kg | Platt-Pfirsiche - Paraguayos | Spani | 8,50 €/kg |
| 1866.....kg | Walnüsse Franquette AOP | Frankre | 13,90 €/kg |
| 1644.....kg | Zitronen | Italien - ICEA | 4,95 €/kg |

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

| | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|--------------|
| 11852.....Stück | Apfel-Rotkohl servierfertig | Deutsc | 2,65 €/Stück |
| 11850.....Stück | Sauerkraut servierfertig 500gr | Di | 2,50 €/Stück |

Blumen und Pflanzen

| | | | |
|-----------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 21350.....Stück | Gartenkräuter gemischt 8 Stück | | 4,00 €/Stück ₁ - DB |
| 21360.....Stück | Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc | | 4,00 €/Stück _{au} - DI |
| 21909.....Stück | Kräutertopf - franz. Estragon | regic | 3,50 €/Stück ₃ |
| 21917.....Stück | Kräutertopf Heiliges Basilikum | re | 3,50 €/Stück _{DB} |
| 21913.....Stück | Kräutertopf Limonenbasilikum | re | 3,50 €/Stück _{DB} |
| 21914.....Stück | Kräutertopf Rotes Basilikum | regio | 3,50 €/Stück ₁ |
| 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 |
| 21970.....Stück | Kräutertopf Thai-Basilikum | regio | 3,50 €/Stück |
| 21912.....Stück | Kräutertopf Thymian | Deutschland - I | 3,50 €/Stück |
| 21916.....Stück | Kräutertopf Zimtbasilikum | regiona | 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 |
| 21340.....Stück | Tomatenpflanzen Balkon / Kübel | | 10,00 €/Stück ₁ - DB |
| 21345.....Stück | Tomatenpflanzen kleinfruchtig | re | 10,00 €/Stück _{DB} |
| 21320.....Stück | Tomatenpflanzen Paket 6 Stück | r | 20,00 €/Stück _{-DB} |