

Das Fenster zum Hof - KW 24/22

Eigene Kartoffeln! Muss man mehr sagen? Die ersten sind fertig (gut? schalenfest? erntereif?). Auf jeden Fall können Sie aus der Erde und in die Kisten. Ein bisschen **zittern** die Gärtner noch. Zunächst war der **Regen** für die Knollen gut - jetzt zur **Ernte** muss es **trocken** sein, sonst rührt der Roder Matsch. Bevor die Kartoffeln in die Tüten gepackt werden können muss der Wind sie auf dem Hof sich noch trocknen. Wir hoffen einfach, dass alles gut gegangen sein wird.

Bei unseren **Zuckererbsen** handelt es sich um eine Sorte, die mit Schale verzehrt werden kann (auch roh) und einfach köstlich ist! Auch wenn sich schon kleine **Erbschen** in der Schote befinden! Bei größeren Schoten (die gibt es aber erst in zwei/drei Wochen) müssen vor dem Zubereiten die **Fäden** von beiden Seiten entfernt und gezogen werden.

Bitte nutzen Sie 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.

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**.

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.

Das **Gartengelände ist offen**. Auf unserer Verkaufsfläche gibt es alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Besser noch, sie nutzen das schöne Wetter für einen Ausflug und schauen sich vor Ort um. Im Hofladen gibt es Kaffee und Kuchen und der Garten lädt zum Verweilen ein.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Zuckererbsen mit Salbei

1 Schale Zuckererbsen, 2 EL Olivenöl, 1 TL Butter, 1 Knoblauchzehe, 6-7 Salbeiblätter

Zuckererbsen putzen (Spitzen und Fäden entfernen). Öl und Butter auf kleiner Flamme erhitzen. Knoblauch klein würfeln und mit den Salbeiblättern in dem Butter-Ölgemisch leicht anbräunen. Zuckererbsen 1-2 Min. in Salzwasser blanchieren und Knoblauch/Salbei-Butter darübergießen. Zu Reis oder Nudeln, Brot oder Kartoffeln.

Fenchel - Kartoffeln

Kartoffeln und Fenchel mit Grün zu gleichen Teilen, Butter zum Braten, Salz und Pfeffer, Saure Sahne oder Creme Fraiche, etwas Milch oder Wasser, Reibekäse, Paniermehl, Butter für Butterflöckchen

Kartoffeln halbieren und ca 4mm Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken, Fenchel halbieren, den Strunk heraus schneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist um diese Jahreszeit noch zart und kann auch mitverwendet werden. Kartoffeln und Fenchel in einer großen Pfanne in Butter braten, bis die Kartoffeln nicht mehr ganz roh sind. Salzen nicht vergessen. Saure Sahne oder Creme Fraiche mit etwas Milch oder Wasser glattrühren (damit sie besser fließt) und mit dem Fenchelgrün unterrühren. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüberstreuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca 30 Min. backen.

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern und grob Würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren.

Grob gehackter Mangold, Zucchini oder Spitzkohl eignen sich ebenfalls als Zutaten für dieses Gericht. Man sollte aber nicht zu viele Zutaten mischen - maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2EL Tomatenmark, etwas Chili, frische gehackte Kräuter nach Belieben oder gehacktes Fenchelgrün, frische Zitrone, Olivenöl

Wie ein Eintopf: Kartoffeln unter Wasser sauber reiben und in 1cm Pommee schneiden. Die Bohnen halbieren. Beides zusammen in Salzwasser knapp bedeckt aufsetzen und 7-8 Minuten leise kochen. Tomatenmark, gehackten Knoblauch und etwas Chili einrühren. Dann die Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben weiterkochen. Eventuell noch etwas Wasser angießen. Vom Herd nehmen, gehackte Kräuter untermischen und mit Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl würzen. Eventuell noch etwas nachsalzen. Wer mag, streut generös geriebenen Parmesan darüber.

Kartoffelsalat mit Zuckerschoten und Fenchel

700gr Kartoffeln, 150gr Zuckerschoten, 1 Fenchel mit Grün, 1-2 Tomaten, 2EL Weinessig, 4EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln unter Wasser sauber reiben und in Salzwasser ca 20 Minuten kochen, bis ein kleines spitzes Messer leicht hineinsticht. Dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Zuckerschoten 4 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Fenchel mit Stiel und Stumpf quer einschneiden. Die Kartoffeln noch lauwarm in Scheiben schneiden, mit dem Fenchel und den Schoten mischen. Tomaten halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und unterheben. Mit Essig, Öl Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen. Vorsichtig unterheben, damit die Kartoffeln nicht zerfallen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und eventuell mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Gehackte Kräuter aller Art heben das Aroma, sind aber optional.

Spitzkohl Gemüse mit Ofenkartoffeln und Quark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, 1/2 Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.06.2022 bis 19.06.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln - letzte Ernte region	1,74 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,0 kg regional eig	6,10 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Peru - IA	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+ Deuts	3,80 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,90 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen Spanien - IA	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück Niederlande - HD	3,40 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,50 €/ 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	9,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,90 €/ 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. Deutschland - DB	4,20 €/ Stück
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	7,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DI	5,35 €/ 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	5,85 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - IA	5,85 €/ 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 Spanien - IA	4,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber Deutschland - DN	5,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	3,10 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - IA	4,30 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 350g+ Nieder	2,30 €/ St.
1020.....kg	Spargel, weiß Niederlande - HD	15,90 €/ kg
800.....kg	Spinat Niederlande - IA	5,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig.	3,80 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Itali	2,70 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	5,40 €/ kg
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund regional eig.	2,25 €/3Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,90 €/ kg
1366.....Stück	Zuckerschoten regional eig. Anbau - C	18,99 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - IA	3,30 €/ 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	5,30 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republ	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen Argentinien - IA	5,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1760.....Stück	Galiamelone, Mini St. 350gr+ Span	2,20 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,10 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	8,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	2,20 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	2,90 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. 500gr+ Sp	3,60 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,50 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	8,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,35 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	9,90 €/ 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 Stück	4,00 €/ Stück _{au} - D
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 region	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian Deutschland - C	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 regio	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}
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}