

Das Fenster zum Hof - KW 25/22

Langsam aber sicher verabschieden wir uns vom alten Jahr. Zwar befinden wir uns schon fast in der Jahresmitte, aber einige Produkte stamm(t)en noch aus der alten Ernte. Die **letzten Kartoffeln** sind gerade verkauft, damit sie Platz machen für die neuen. Die begehrten **Topaz-Äpfel** sind auch aus dem Angebot genommen. Zum Glück hat Aloisius noch ein paar Andere für vielleicht noch zwei Wochen. Lange warten muss aber niemand - im August gibt es schon die ersten **Frühäpfel** von ihm. Die Lager sind nun auch von den Zwiebeln des Vorjahres geräumt und es gibt nur noch hiesige Bundzwiebeln - mit Glück sogar schon neue aus Spanien. Das einzige Produkt, das noch aus dem letzten Jahr stammt, sind **regionale Bataten** aus den Niederlanden. Die haben uns so gut gefallen (besser als spanische), dass unsere Gärtner heuer **selber** eine kleine Partie im **Gewächshaus** zur Probe anbauen. Schauen wir, was draus wird.

Ebenfalls neu in dieser Woche sind APFELBACHERs eigene **Bundmöhren**. Noch sind sie klein und nicht ausgereift genug um unseren gesamten Möhrenbedarf zu decken. Das wird noch bis in den Juli hinein dauern. Dafür sind sie **zart**, lecker und brauchen nur ein wenig gebürstet werden.

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 müssen vor dem Zubereiten die **Fäden** von beiden Seiten entfernt und gezogen werden.

Bitte nutzen Sie das **Grün von Fenchel** und **Kohlrabi**. 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 Info-blätter **unterrichten**.

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.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Mayoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Mayoran und Muskat würzen und mit ca 200ml Wasser und einem EL Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in

feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2EL Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst feine Streifen schneiden Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

Salat Fenchel, weiße Bohnen und Staudensellerie

100gr weiße Bohnenkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchel mit Grün, 3 Stangen Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Zitrone, Olivenöl

Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ca einer 3/4 Stunde mit einem Lorbeerblatt und einer ganzen Knoblauchzehe bei milder Hitze zugedeckt garkochen (bis sie weich sind). Dann erst salzen. Im Kochsud abkühlen lassen. Fenchel komplett kleinschneiden (ca 2mm) inklusive Stengel, Strunk und Grün. Selleriestangen ebenfalls. Mit den abgetropften Bohnen und der feingehackten Zwiebel mischen. Anmachen mit Zitrone, Olivenöl und Pfeffer. Nicht mehr salzen. Man kann auch etwas Sardinen oder Dosenthunfisch untermischen. Mit Baguette oder Brot essen.

Sommersalat

Ein Kopf Salat, 1Bd Radieschen, 3St Bundzwiebeln, 2 Selleriestangen, Fenchelgrün von einer Knolle

Radieschenblätter abzupfen und zusammen mit dem Salat waschen und gut trockenschleudern. Zwiebeln, Sellerie und das Fenchelgrün (mit den Stängeln) feinschneiden, Radieschen hobeln und mit dem Salat mischen. Anmachen mit einer Vinaigrette aus 1EL Weißweinessig, 3 EL Öl, 1 TL scharfem Senf und etwas Salz/Pfeffer

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

**** ABO Gemüse Salat Obst** von 20.06.2022 bis 26.06.2022

Kartoffel

12 Tüte **Kartoffeln, festk. 2,0 kg** regional eig. 6,40 €/iTüte

Gemüse

1110 kg	Auberginen Spanien - IA	4,30 €/ kg
1001 kg	Avocado Hass Peru - IA	7,90 €/ 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	6,50 €/ kg
777 Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ kg
122 St.	Chinakohl, Stück Niederlande - HD	3,75 €/ St.
503 Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	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	1,70 €/ St.
540 Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591 kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
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	2,50 €/ kg
301 Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
166 St.	Pak Choi, Stück 250gr+ Niederlande	2,50 €/ St.
622 kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - IA	8,90 €/ kg
633 kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611 kg	Paprika rot II Wahl Spanien - IA	7,90 €/ 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 regional eig. Anbau -	1,70 €/ Bund
505 Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - DI	2,20 €/ Bund
966 kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,90 €/ kg
988 kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	26,50 €/ kg
977 kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955 kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/ 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	5,20 €/ 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 - DB	4,30 €/ kg
201 St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
911 St.	Schlangengurken ca. 350g+ Nieder	2,30 €/ St.
800 kg	Spinat Niederlande - IA	5,90 €/ kg
188 Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ Deutschland	3,95 €/ Stk
335 St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Deu	3,60 €/ St.
711 kg	Tomaten Niederlande - IA	5,40 €/ kg
572 Bund	Zitronenmelisse, Bund regional eig.	2,25 €/ Bund
1200 kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ kg
1366 kg	Zuckerschoten regional eig. Anbau - E	18,99 €/ kg
400 kg	Zwiebeln Spanien - CRAE	4,40 €/ kg

Obst

1500 kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DI	4,30 €/ kg
1501 kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DI	4,30 €/ kg
1660 kg	Aprikosen, Kilo Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1911 kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577 kg	Birnen Argentinien - IA	3,80 €/ 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	5,90 €/ kg
1645 kg	Limetten Brasilien - IA	8,50 €/ kg
1790 Stück	Melone Canari ca600gr Spanien - C/	3,50 €/ Stück
1750 Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,50 €/ Stück
1766 Stück	Melone, Cantaloupe St. 500gr+ Sp	3,50 €/ Stück
1655 kg	Nektarinen Italien - IA	6,50 €/ kg
1600 kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650 kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,20 €/ kg
1677 kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	8,50 €/ kg
1651 kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,90 €/ kg
1722 kg	Trauben weiß Italien - ICEA	8,50 €/ kg
1866 kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644 kg	Zitronen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852 Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsch	2,65 €/ Stück
11850 Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr De	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21350 Stück	Gartenkräuter gemischt 8 Stück	4,00 €/ Stück
21360 Stück	Gemüsepflanzen gemischt 8 Stü	4,00 €/ Stück
21909 Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regi	3,50 €/ Stück
21917 Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum re	3,50 €/ Stück
21913 Stück	Kräutertopf Limonenbasilikum re	3,50 €/ Stück
21914 Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regi	3,50 €/ Stück
21960 Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21967 Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch reg	3,50 €/ Stück
21969 Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum reg	3,50 €/ Stück
21970 Stück	Kräutertopf Thai-Basilikum regiona	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
21380 Stück	Paprikapflanzen Paket 6 Stk regior	27,00 €/ Stück
21020 Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regi	4,00 €/ Stück
21330 Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. ri	3,00 €/ Stück
21340 Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel	10,00 €/ Stück
21345 Stück	Tomatenpflanzen kleinfruchtig re	10,00 €/ Stück
21320 Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück r	20,00 €/ Stück

DB

DB