

Das Fenster zum Hof - KW 11/23

In den letzten Wochen war es **emsig** auf unserem **Gartengelände**. Unsere Gärtner sind immer für Überraschungen gut und jedes Jahr sieht der Garten anders aus. Nachdem es in unseren improvisierten **Gewächshäusern** unübersichtlich und das Arbeiten immer unbequemer wurde, mussten neue und größere Folienhäuser her. Die sind inzwischen aufgestellt. Jetzt ist das nächste große **Projekt** unser geplantes **Gartencafe**. Damit wird der Besuch in unserem Garten noch schöner. Das **Gartengelände** ist inzwischen auch wieder **geöffnet**. Es gibt schon eine Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern und den ersten Stauden**. Ab sofort finden sich auch **Kohlrabi, robuste Salate** und **Setzkartoffeln**. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "**Gartenpflanzen**". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien** zum selber Anziehen. 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.

Das ist dann auch schon der im März übliche Hinweis zum Thema regionale Produkte. Denn die **Pflänzchen** im Garten sind noch **jung** und **zart**. Bis die groß genug zur Ernte sind und in ausreichender Menge für unser Abo zur Verfügung stehen, dauert es noch **etliche Wochen**. Auf unserem Acker gibt es lediglich noch Porree, Grünkohl und ein wenig Winterspinat. Dazu kommt **Lagerware** wie Sellerie. Auch die Kollegen haben nur noch das, was noch aus dem letzten Herbst in den Kühllagern und Mieten ruht. Viel Auswahl und **Abwechslung** ist da **nicht möglich**. Wir behelfen uns, wie immer um die Jahreszeit, mit Produkten aus dem benachbarten Ausland und fassen dafür den **Umfang** unserer **Regiozone** etwas **weiter**. Aus den Niederlanden gibt es schon die ersten Dementer-Schlangengurken im Shop. Noch abenteuerlich teuer, aber schon gut.

Wenn alles gut geht und der Winter nicht zurückkehrt, rechnen wir in vier bis fünf Wochen schon mit dem ersten **Rübstiel**. Der **Bärlauch** zeigt schon seine ersten Spitzen

Leckere **Orangen** aus Spanien werden langsam knapper als uns lieb sein kann. Nun fängt bei **Erzeugern** und **Händlern** das **Gerangel** um die **beste Ware** an. Ein Glück, dass wir über gute Beziehungen verfügen, die wir gerne für Sie einsetzen. So haben wir noch mal eine Ladung der wirklich **sauleckeren** kleinen **Grapefruit** aus Korsika in die Finger bekommen, die wir gerne großzügig in den Kisten verteilen.

Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 4-500gr Tomaten, Petersilie, Pfeffer, Kapern, eine kleine handvoll schwarze Oliven, Pecorino

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch und Oliven kurz mitrösten dann geachtelte Tomaten und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen. Gehackte Petersilie unterziehen und mit Pfeffer abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterheben und mit Käse bestreut servieren.

Gebratene Schwarzwurzeln mit Zitrus und Kapern

500gr Schwarzwurzeln, 2El Öl, Saft und Schale 1 Zitrone, 2El Kapern, Salz und Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und in 2cm Stücke schneiden. In Salzwasser garen. Öl oder Butter erhitzen und die abgetropften Wurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Von der Zitrone ca. 1/2TI Schale abreiben, die Zitrone auspressen, beides über die Wurzeln geben und etwas einkochen lassen. Kapern dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut zu gebratenem Fisch.

Knusprige Schwarzwurzeln

400gr Schwarzwurzeln, scharfer Senf, etwas Wasser, Pfeffer, Salz, Mehl, Paniermehl, Öl zum Braten

Schwarzwurzeln schälen und bissfest in Salz-Essig-Wasser garen. Senf mit wenig Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Soße entsteht. Mit Pfeffer und Salz würzen. Wer es lieber mag, kann auch mit Ei panieren, mit Senf wird es aber würziger. Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl dann im Senf und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Das Ganze in heißem Öl knusprig ausbraten oder frittieren.

Bataten-Thymian-Pfanne

60gr Speck, 0,5kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20gr Butter, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1/2TI Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Melanzane alla parmigiana

Ca. 700gr Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, 2St Mozzarella (grob gewürfelt), 1gr Dose Tomate, 70-80g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Paniermehl

Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech ausbreiten, mit Olivenöl dünn bepinseln und mit

etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200C backen, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Tomaten nur grob pürieren, mit etwas Salz, Zucker, Oregano, einer Knoblauchzehe und etwas Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei niedriger Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. In einer weiten Auflaufform abwechselnd Auberginen, Mozzarella, Tomatensauce und Parmesan einschichten. Als letzte Schicht kommt Mozzarella, darauf Parmesan und Paniermehl. Noch ein wenig Olivenöl darüber geben und im 190C heißen Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkel-goldgelb ist. Schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

Einfache Pasta mit Blumenkohl und Staudensellerie

1 Blumenkohl, 3gr Stangen Staudensellerie, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 200gr Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 1/2TI Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4El Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Orecchiette)

Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welke Blätter verwerfen, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Staudensellerie in 1cm Stücke schneiden, Cherrytomaten vierteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Gemüse, Knoblauch und ganze Oliven zusammen auf einem Backblech mit Salz, Chili und Öl mischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten weich garen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Blumenkohlcurry mit Kartoffeln und Erbsen

4 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 gleich großes Stück Ingwer, 450g Kartoffeln, 1 Blumenkohl, 1/2TI gemahlene Kurkuma, 1/2TI Chilipulver, 1TI gemahlener Kreuzkümmel, 300g Tomaten, 1TI Salz, 1/2TI Zucker, 200g (TK-)Erbsen

Öl erhitzen, Zwiebel würfeln und zusammen mit dem kleine geschnittenen Ingwer und Knoblauch für 3-4 Min. hellbraun anbraten. Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden, dazugeben. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilt, ebenfalls dazugeben und alles umrühren. Gewürze sowie Tomaten abgezogen und gewürfelt dazugeben. Salz+ Zucker hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min braten. Erbsen dazugeben, 1/2kl Tasse Wasser dazu, Deckel auflegen und die Hitze auf mittlerer Stufe reduzieren. Alles etwa 20 Minuten schmoren lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Einige Male umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

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

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.03.2023 bis 19.03.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional	8,49 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr region	2,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland	4,49 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional	4,99 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	5,50 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,40 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien	4,00 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland	11,40 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ Spanien	3,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Niederlande	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	5,20 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	8,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	10,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	2,19 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,59 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	5,40 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,50 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	10,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	10,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	5,65 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,70 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Niederlande	21,90 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,80 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien	6,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	1,95 €/ Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück Deutschland	3,40 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Niederlande	21,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Italien	2,50 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Niederlan	3,50 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	4,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig.	3,60 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	2,80 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	7,45 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien	8,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,99 €/ kg

133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	4,65 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. Anbau	2,50 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,45 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	5,75 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien	3,80 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich	3,90 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,99 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien	5,40 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,30 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Spanien	4,70 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	7,70 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	13,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschla	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,50 €/ Stück