

So ein Käse! (KW13 vom 27.3.-2.4.) Heumilch-Kaiser Frühling.

Würzig-sahniger Schnittkäse vom Wilden Kaiser. Österreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab. Kulturen, Frühlingsblüten

1 Stück ca. 200g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5312

Das Fenster zum Hof - KW 12/23

Jetzt, da es draußen wieder wärmer wird, treiben die **Kohlpflanzen** des letzten Jahres (wenn Sie den Frost überlebt haben) wieder aus und wollen blühen. **Kohlblüten** sind zart, leuchtend gelb, süß und komplett **essbar** - eine **Delikatesse**. Solche **Leckereien** gibt es sonst in keinem Bioladen und auch nicht bei Deutschlands größtem Biohändler zu kaufen, sondern nur direkt bei geduldrigen **Gärtnern**.

Unser **Palmkohl** hat jetzt dieses Stadium erreicht. Die Blüten sind noch nicht ganz aufgegangen aber die Knospen haben nun die perfekte Balance zwischen **süß und würzig**. Dabei sind die Kohlspitzen so zart wie Jungpflanzen. Unser Grünkohl treibt auch wieder neue zarte Blättchen, die wir zwischen den **Grünkohl** dieser Woche mischen. Freuen Sie sich, wenn Sie welche finden. Zarter frisch getriebener Grün- und Palmkohl ist zwischendurch und roh genascht ein leckerer **Snack**. Gerne auch mit wenig Öl und etwas Salz angemacht.

Auch wenn es letzte Woche noch nicht so aussah. Auf einmal gibt es genug Bärlauch für die Kisten und Theos **Rübstiel** im Gewächshaus ist auch beinahe so weit. Nur eine Woche noch.

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 **Gartencafé**. 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.

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

Palmkohl mit Sesamsauce

400gr Palmkohlspitzen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2-3EL Sesammus (Tahin), Zitronensaft, etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Cayenne- oder Chilipulver, ein paar Cherrytomaten, gehackte Petersilie

Vom Kohl die Blättchen und die Blütenspitzen abrufen (der Stängel kann oberhalb der Stelle, an der er leicht bricht ebenfalls benutzt werden). Gut waschen und tropfnass in eine Pfanne geben, etwas salzen und mit geschlossenem Deckel 2 Minuten garen. Deckel abnehmen und etwas Öl zugeben. Wenn das Wasser verdampft ist, zusammen mit dem gehackten Knoblauch und der Zwiebel (in Streifen geschnitten) noch drei bis vier Minuten durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit geachtelten Cherrytomaten mischen. Tahin, mit Zitronensaft, Cayenne, und etwas Wasser zu einer leicht fließenden Sauce verrühren. Unter den Palmkohl mischen und mit Pfeffer und Petersilie würzen. Schmeckt zu Fladenbrot oder Couscous.

Spinat Florentin

800gr Spinat, 400ml Milch, 25gr Butter, 25gr Mehl, 50ml Sahne, 1kl Zwiebel, 60gr geriebener Käse, Salz, Pfeffer Muskat, 4 Eier

Spinat putzen, gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Noch nass in einen großen Topf mit wenig Öl geben, dabei etwas salzen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und auf ein Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Aus Milch, Mehl und Butter eine Bechamel Sauce herstellen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Spinat mit der Sauce mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und etwa eine Viertelstunde bei 170°C (Umluft) überbacken. Vier Spiegeleier braten und auf den überbackenen Spinat geben.

Leuchtend grüne Brokkolisuppe mit Bärlauch

400gr Brokkoli. 200gr Kartoffeln, 1 mittlere Zwiebel, 1Ltr Brühe (zur Not Wasser), 50gr Bärlauch, 80gr Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, 1EL Weißweinessig, 1EL Butter

Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Beides ca. 4 Minuten in Salzwasser blanchieren - danach sofort abschrecken (so bleibt der Brokkoli schön grün) und gut abtropfen. Butter auslassen und die in Würfel geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Kartoffeln schälen und in kleinen Würfeln dazugeben. Mit Brühe auffüllen, salzen, eine Prise Zucker zugeben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Brokkoli und den Essig zugeben und (am Besten in einem kräftigen Mixer) sehr fein pürieren. Einmal aufkochen, vom Herd nehmen,

die Sahne und den ganz fein geschnittenen Bärlauch unterrühren. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren. Gerne mit ein paar Croutons.

Schnelle Pasta mit Bärlauch

Ein Packung Nudeln 500gr, 50gr Bärlauch, 10 Cherrytomaten, zwei Stangen Bundknoblauch, Olivenöl, Pfeffer, evtl. Parmesan oder Pecorino

Nudeln zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben in reichlich Salzwasser kochen. In einer weiten Pfanne den gehackten Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, bis er anfängt zu duften. Idealerweise kurz bevor die Nudeln fertig sind. Die Nudeln direkt aus dem Topf mit einer Zange oder einem Sieb in die Pfanne geben, zwei kleine Kellen Kochwasser mit dazu, durchmischen und in der Pfanne kurz aufkochen. Geviertelte Cherrytomaten dazugeben sowie fein gehackten Bärlauch. Alles gut durchmischen und nicht mehr kochen. Würzen mit viel frischem Pfeffer und noch etwas Olivenöl. Nach Belieben mit Reibekäse bestreuen.

Spinatsalat

400gr Spinat, 2 EL Weisweinessig, 5 EL Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TL scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Spitzkohl mit Fenchel

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

Aus den äußeren Hüllblättern des Kohls die dicke Blattrippe herauschneiden. Das Innere halbieren, den Strunk entfernen und alle Blätter in 2-3cm Flecken schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen (wenn vorhanden) und beiseite legen. Den Fenchel (inklusive Strunk und Stängel) quer in 3mm Scheiben schneiden. Bundzwiebeln in 1cm Stücke. Alles zusammen in eine ausreichend große Pfanne geben - Bundzwiebeln oben auf. 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 darüber pressen und mit Pfeffer würzen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 20.03.2023 bis 26.03.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional	8,49 €/ Stück
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	5,70 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	34,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,35 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	5,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland	11,40 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ Spanien	3,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	20,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	4,25 €/ kg
127.....kg	Flowersprouts regional eig. Anbau	17,90 €/ 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 Italien	16,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	2,20 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,80 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	5,70 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,50 €/ kg
163.....kg	Palmkohlspitzen regional eig. Anbau	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	10,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande	9,90 €/ 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 Frankreich	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
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,80 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien	7,20 €/ 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 regional	2,90 €/ St.
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	3,29 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,90 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,60 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+ Spanien	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	3,30 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	6,65 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,99 €/ kg

133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ regional	3,29 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	4,70 €/ 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	5,20 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Sanguinello 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
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien	5,30 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,30 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	8,70 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	3,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	13,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	3,99 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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