

So ein Käse! (KW14 vom 3.4.-9.4.) Fontal. fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 220g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5251

Das Fenster zum Hof - KW 13/23

Freude! Unsere **Gärtner** haben uns mit einem schönen Angebot für diese Woche überrascht. Heimlich hatten sie ein Folienhaus mit **Radieschen** bepflanzt, die erstaunlich schnell gewachsen sind. Keine Riesenradieschen, aber immerhin. Der Winterspinat hat bei länger werdenden Tagen ebenfalls ordentlich zugelegt und dann kam auch noch Theo, mit dem ersten **Rübstiel** um die Ecke. Letzterer ist zart, würzig und schmeckt roh ein bisschen, wie Japanese Green (mit dem er schließlich auch weitläufig verwandt ist). Deswegen haben wir in fast allen Sortimenten, den Salat weggelassen und durch Rübstiel ersetzt. Lecker, lecker!

Auch wenn's ganz und gar verpönt ist. Wir haben in unseren Packmaterial-Vorräten noch ein paar Kisten **Kunststoffbeutel** gefunden. Wenn wir die noch lange liegenlassen müssen wir sie ohnehin entsorgen. Stattdessen verpacken wir diese Woche unseren **Spinat** damit. Wir müssen Spinat gründlich vorwaschen, weil er doch arg matschbehaftet ist. Damit das anhaftende **Wasser** nicht andere Verpackungen in Mitleidenschaft zieht, kommt er diesmal in die **Tüte**. Aber, die muss man nicht sofort wegwerfen. Im Kühlschrank schützt sie nach dem Spinat noch für Wochen noch andere zarte Gemüse und Salate vor Verderb und zur Not auch empfindliche **Hintern** vor **nassen Fahrradsätteln**.

In den letzten Wochen haben unsere fleißigen Gärtner mächtig gewerkelt und das Gartengelände umgestaltet. Jedes Jahr sieht der Garten anders aus. Inzwischen gibt es neue und größere Folienhäuser für die Stauden- und Tomatenanzucht. Das nächste große **Projekt** ist unser geplantes **Gartencafe**. Damit wird der Besuch in unserem Garten noch schöner. Langsam aber sicher füllen sich die Lücken im Pflanzenangebot. Das **Gartengelände** ist inzwischen auch wieder **geöffnet**. Es gibt schon eine schöne Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern und 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.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage

In der KW14 verschiebt sich die Freitagslieferung auf Samstag - In der KW15 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Schafskäse - Zucchini - Quiche

180gr Mehl, 20gr Parmesan, 1Pr Salz, 80gr Butter, 1 Eigelb, n. B. Kräuter der Provence, 1 Zucchini (ca 200gr), 1 Ei, 150gr Schafskäse, 30gr Sonnenblumenkerne, 15gr Parmesan, 100gr saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig ausgerollt in eine Quicheform legen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Ei, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Zucchini-scheiben in der Form verteilen und mit der Masse begießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

Gebratener Weißkohl mit Chili

1 Pfund Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1St Ingwer, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1-2 EL Sojasauce, Salz, Zucker, 1/2Bd Koriander

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch/Ingwer fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili in Öl kurz anbraten. Kohl in 2-3cm Flecken schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Mit einer guten Prise Zucker würzen, 2-3 EL Sojasauce angießen und diese kurz einkochen lassen. Mit grob gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

Rübstiel Salat

1Bd Rübstiel, 1kl Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Rübstiel Pfannekuchen

1Bd Rübstiel, 6 Eier, 1/2 l Milch (oder halb Milch, halb Sahne), 250gr Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Chilipulver, Speckwürfel, Knoblauch gehackt.

Eier, Milch, Mehl, Salz Pfeffer, Muskat und Chili (nach Geschmack, aber eine gute Prise sollte es schon sein) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit Rübstiel

sehr grob hacken. Etwas Butter in eine gut vorgewärmte Pfanne geben, dazu etwas gehackten Knoblauch und ein paar Speckwürfel (oder auch nicht). Eine gute Handvoll Rübstiel dazu und mit einer Kelle Pfannkuchenteig auffüllen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die zweite Seite evtl. nochmals etwas Butter dazugeben. Während die zweite Seite backt, kann man auch etwas geriebenen Bergkäse auf dem Kuchen schmelzen lassen.

Deftiger Krautsalat

750g Weißkohl, 1 TL Salz, 1 Prise weißer Pfeffer, knapp 1 TL Kümmel, 150g möglichst fetter, durchwachsender Speck, 2 EL Öl, 2-3 EL Weißwein- oder Apfelessig

Weißkohl in gleichmäßig feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit beiden Händen kräftig kneten, bis er weich und saftig ist. Dann mit Pfeffer und Kümmel würzen. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Weinessig angießen. Die Speck-Essig-Sauce heiß über den Kohl gießen und den Salat gut durchmischen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen und bei Bedarf mit noch etwas Essig und scharfem Senf nachwürzen.

Bärlauch-Frittata

1 große oder 3kl Kartoffel, 1 Zwiebel, 6 Eier, 3EL Mineralwasser, 1/2Bd Bärlauch

Kartoffeln in 1cm Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Beides in Öl unter wenden goldgelb braten. Die Eier aufschlagen und mit Mineralwasser verquirlen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und unterrühren. Eimasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.

Bärlauch-Cremesuppe

1Bd Bärlauch, 1/2 Zwiebel, zwei mittlere Kartoffeln, 1/2 l Brühe, 125ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1El Butter

Zwiebel fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln und dazugeben. Mit Brühe auffüllen und ca 15 Minuten gar kochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und zur Suppe geben. Mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei nicht mehr kochen, damit der Bärlauch seine frische Farbe behält. Sahne hinzufügen und sofort mit Croutons servieren. Durch ein Sieb gestrichen, ist die Suppe noch feiner.

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 29.03.2023 bis 02.04.2023

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	3,99 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	5,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland	11,40 €/ kg
244.....kg	Feldsalat Deutschland	24,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	6,20 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru	9,69 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	10,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	14,95 €/ 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	5,75 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien	3,50 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland	3,70 €/ kg
163.....kg	Palmkohlspitzen regional eig. Anbau	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande	9,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	9,90 €/ 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	1,70 €/ 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
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau	2,20 €/ Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,90 €/ St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional	2,95 €/ Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland	2,10 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 Italien	2,65 €/ St.
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,45 €/ 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
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau	1,60 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.

1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	3,75 €/ 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
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	4,20 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien	5,30 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,35 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,70 €/ 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 Italien	4,30 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschland	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,65 €/ Stück