

So ein Käse! (KW15 vom 10.4.-16.4.) Maasdamer. Kräftiger, leicht nussiger Schnittkäse. Niederlande. 45% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab

1 Stück ca. 220g, 23,90€/kg; Art.-Nr. 5312

Das Fenster zum Hof - KW 14/23

Letztes Jahr um diese Zeit waren wir alle im vollen **Frühlingsglück** (mit Ausnahme der Pollenallergiker). Selbst erste Kartoffeln waren schon gelegt. Heuer haben wir es mit einem veritablen **März-** und bald **Aprilwinter** zu tun, der uns alle Nase lang sogar noch mit Schneeflocken und Frost beschäftigt. Vielen Pflanzen ist das herzlich schnuppe. Seit Tagen schon leuchten **quitschrosa Weinbergspfirsiche** im Garten mit **gelben Forsythien** um die Wette.

Was nun aus der Erde drängt, schert sich nicht um das für uns Menschen **fiese Wetter**. Neben **Wärme** ist ein wichtiger Wachstumsfaktor einfach **Licht**. Davon ist nach dem Passieren der Tag- und Nachtgleiche schon ordentlich vorhanden. Jetzt wird von Pflanzen vor allem Blattmasse gebildet. In den Kisten macht sich das bemerkbar. **Rübstiel** und **Spinat** wachsen auch bei ungemütlichem Wetter wie **Schaum**. Besonders Zwiebelgewächse schieben mit Macht aus dem Boden. Bärlauch gab es schon und ab nächster Woche kommt unser erster **Schnitt-** und **Bundknoblauch** dazu.

Außergewöhnlich lecker (zudem reichlich) sind **Grünkohlspitzen**. Wie viele Kohlarten, geht Grünkohl im zweiten Jahr in die **Blüte** um Samen zu bilden. Der dafür in den Pflanzen reichlich vorhandene **Zucker** freut uns **Leckermäuler**. Vor allem, weil sich die zarten Spitzen ohne großes Gewese schnell in der Pfanne zubereiten lassen.

Das **Gartengelände ist geöffnet**. Neben **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden** finden sich schon Kohlrabi, Salate und Zwiebeln, 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**. 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.

Gelegentlich erreichen uns **Mails** mit sehr konkreten Fragen zum Pflanzenangebot im Garten oder zu bestimmten Kulturen. Bitte haben Sie **Verständnis**: wir können nicht alles per Mail beantworten. Unsere **Gärtner** haben bei dem schönen **Frühlingswetter** viel für das neue Kulturjahr zu tun. Zeit für Mails oder das Büro bleibt da nicht. Am Besten kommen Sie **einfach in den Garten**. Dort bekommen Sie von den Kollegen immer erschöpfende Auskunft.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage
In der KW15 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Wir können hier nicht für alle Produkte der Woche Rezepte anbieten. Auf unserer Homepage findet sich auf der Rezepteseite ein umfangreiches alphabetisches Archiv der alten Rezept- und Infoseiten

Pasta mit Rübstiel

1 Bd Rübstiel, 150-200gr Cherrytomaten, 1/2 Zitrone, 4EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zucker, 1Pck Spaghetti oder Linguini

Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Schüssel mit reichlich Zitronensaft, fein gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren. Vor dem Auspressen noch die Schale der halben Zitrone abreiben und mit zugeben. Ca 1/2 Stunde Flüssigkeit ziehen lassen. Nudeln und ausreichen Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit den Rübstiel quer in ca 2cm Stücke schneiden. Man kann bis auf die Wurzel herunter schneiden und wirklich alles benutzen. Rübstiel mit in die Schüssel geben und sofort die fertige Pasta untermischen. Mit Parmesan bestreuen und vielleicht noch mit etwas Olivenöl würzen. Sofort servieren.

Grünkohlspitzensalat mit Champignons

150gr Champignons, 300gr Grünkohlspitzen, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Pilze in 3mm Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Dabei salzen und anfangs auf einer Seite braten, bis die Pilze schon etwas braun geworden sind und dann erst wenden (so gibt es viele leckere Röstaromen). Pilze abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlspitzen mit Salz und Öl durchkneten und dann eine halbe Stunde ziehen lassen - so werden sie noch zarter. Mit den Pilzen zusammen anrichten (oder einfach mischen), mit Balsamessig betropfen und zum Schluss noch etwas Olivenöl und Pfeffer würzen. Darüber kann man Parmesanspäne geben, die man mit einem Sparschäler abgehobelt hat. Prima als Vorspeise oder Beilage.

Soffritto - italienische Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 2 Stangen Staudensellerie/od. 1 Knollensellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch

Alles sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie (auch das Grün) dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 1/2 Std. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie,

rie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

Selleriecremesuppe (geht auch mit Petersilienwurzel)

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen und mit Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Statt Sellerie funktioniert die Suppe auch mit Petersilienwurzel zubereiten

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, 2-3EL Mayo, eine kleine Handvoll Walnushälften, 1TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Mayo, Senf und Zitronensaft glatt rühren. Porree längs spalten, gründlich waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten zart anrösten, abkühlen und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Blumenkohl auf polnische Art (extended version mit Blättern)

1 Blumenkohl, 3EL Paniermehl, 50gr Butter, 1/2Bd Petersilie, 2 Eier (hart gekocht)

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die schönsten Hüllblätter erst in schmale Streifen und dann quer in kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Paniermehl, Blumenkohlblätterwürfel und die kleingehackte Petersilie bei mittlerer Hitze unter Wenden hellbraun durchrösten. Dabei häufig wenden, damit nichts anbrennt. In der Zwischenzeit Blumenkohl in Salzwasser ca 10 Minuten garen (die Eier können einfach mit gekocht werden). Dann abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Vorsichtig in den Bröseln wenden, damit der Blumenkohl nicht zerfällt. Eier schälen, klein hacken und darüber streuen.

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 03.04.2023 bis 09.04.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional - DB	8,49 € / Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland -	4,49 € / Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional - DB	4,99 € / Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 € / Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	5,20 € / kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland -	36,90 € / kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	5,20 € / kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,70 € / kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich -	4,10 € / St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	12,95 € / kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,90 € / kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,95 € / Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 € / kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,40 € / kg
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	24,90 € / kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	5,99 € / kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,90 € / kg
164.....kg	Grünkohlspitzen regional eig. Anbau - DE	7,50 € / kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru - IA	9,69 € / kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 € / kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - ICEA	14,95 € / kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	2,20 € / St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - IA	0,90 € / Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	4,20 € / Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	14,90 € / kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	4,40 € / kg
300.....kg	Möhren Italien - DD	3,50 € / kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,90 € / kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	3,50 € / kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	9,90 € / kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,90 € / kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland - DN	5,65 € / kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,90 € / kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,10 € / Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,90 € / kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 € / kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 € / kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,50 € / kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,50 € / kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 € / kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - ICEA	2,20 € / Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande -	3,75 € / Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,30 € / kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	2,90 € / St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	2,95 € / Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,10 € / Bund
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,55 € / St.
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	7,90 € / kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Niederlan	2,75 € / St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,20 € / Bund
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,90 € / kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. An	3,60 € / Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,50 € / kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+ Spanien - IA	3,99 € / Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	3,50 € / St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 € / Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	1,60 € / Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,99 € / kg

384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,99 € / kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	2,80 € / St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,70 € / kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	2,90 € / kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	3,45 € / kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,10 € / kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,10 € / kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,10 € / kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	11,90 € / Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,45 € / kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,20 € / kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 € / Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,20 € / kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	4,95 € / Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	3,95 € / kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	8,90 € / kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - BCS	5,90 € / kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,75 € / Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,70 € / kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,50 € / kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,30 € / kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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