

So ein Käse! (KW16 vom 17.4.-23.4.) Gouda Basilikum-Knoblauch. Schnittkäse. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Basilikum, Knoblauch, Meersalz, Milchsäurekultur, mikrob. Lab
1 Stück ca. 200g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5122

Das Fenster zum Hof - KW 15/23

In der letzten Woche sind unsere ersten **Frühkartoffeln** in die Erde gelegt worden. Bis die Wurzeln geschlagen haben, buschiges Laub gebildet das absterben muss, bevor wir die ersten Knollen aus der Erde nehmen können wird es Juli werden. Das ist noch eine lange Zeit für Vorfreude. Bis dahin gibt es noch Kartoffeln aus der alten Ernte. Aber wie das so ist im **Frühling**: Alles möchte **sprießen** und wachsen - so auch die Kartoffeln im Lager. Selbst unter besten Lagerbedingungen fangen sie zum Jahreswechsel langsam an zu keimen. Für Gärtner ein gewohnter Anblick. Bevor Kartoffeln "abgesackt" werden (so heißt das wirklich), reibt man die Keimknospen einfach ab. Wenn sich erneut **Keime** bilden (das passiert in der Regel bei Ihnen in der warmen Küche), sollten Sie sich keine Gedanken machen und es ebenso tun. An dem **Gerücht**, Kartoffeln seien dann nicht mehr genießbar oder gar giftig ist nichts dran. Anders sieht es aus, wenn Kartoffeln **grün** werden. Dann sollten Sie die betroffenen Kartoffeln nicht mehr verwenden, denn dann bildet sich auch giftiges **Solanin** in den Knollen, das die Leber belastet. Verhindern kann man das durch konsequent **dunkle** Lagerung der Kartoffeln.

Um diese Jahreszeit ist das Bedürfnis nach **frischem Grün** erfahrungsgemäß besonders groß, aber leider dauert es noch, bis die Ernte in der Region wieder auf Hochtouren läuft. Den Anfang machen jetzt **Pflücksalate** und **Kräuter**, dem Rhabarber kann man schon beim Wachsen zusehen, regionalen Spargel wird es auch bald geben. Auch neu dabei ist **Bund-Knoblauch**, der leider gerne mit Frühlingzwiebeln verwechselt wird, aber sein **Geruch** und **Geschmack** sind eindeutig!

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.

Rübstiel und Patatas Bravas

1/2Bd Rübstiel, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Peperoni, 5 große Kartoffeln, 1 Eigelb, ca.150ml Öl, etwas Joghurt, 1TI Senf, 2EI Essig, Salz, Pfeffer

Kartoffeln sehr grob gewürfelt ca 3-5 Min. heiß anbraten, bis sie schön braun sind. Dann ca. 15 Min. bei kleiner Hitze langsam fertig schmurgeln, salzen und pfeffern. Inzwischen in einer zweiten Pfanne den grob in Stücke geschnittenen Rübstiel zusammen mit Knoblauch und Peperoni ganz kurz scharf anbraten (max. 1Min). Eigelb mit Senf, Essig verrühren, dann mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig verschlagen. Wenn eine cremig weißliche Konsistenz erreicht ist mit Joghurt, Salz + Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln und Gemüse servieren.

Grünkohlspitzen mit Süßkartoffeln

500gr Palmkohl, 2 Bataten, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Öl, etwas gehackte Petersilie

Grünkohlspitzen klein rupfen. Bataten würfeln und in einer beschichteten Pfanne in Fett von allen Seiten zartbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Kohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Bataten wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

Grünkohlspitzen einfach so

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 2-3 handvoll Grünkohlspitzen, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Grünkohlspitzen klein rupfen. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl ganz kurz bei milder Hitze anbraten. Gemüse dazugeben und 6-7 Min. unter häufigem Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Reispfanne mit Bataten und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EI Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und die Bataten in ca. 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca. 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerpfeifen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer

würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben und mit zwei Gabeln etwas auflockern.

Gurkensalat - einfach und lecker

2 Schlangengurken, Salz, Zucker, Essig, Öl, Dill

Gurken möglichst dünn hobeln. Die Scheiben gut einsalzen und zuckern mit 1 gestr. TL Salz und 1/2 TL Zucker. Gut mischen und 20-30 Minuten ziehen lassen. Dabei gelegentlich mischen. Danach 5 Minuten in einem Sieb abtropfen. Anmachen mit 1EL Essig (gerne Reisessig, der ist milder) und 2-3EL neutralem Öl. Zum Schluss fein gehackte Kräuter untermischen. Reste lassen sich prima im Kühlschrank aufheben.

Gnocchi in Knoblauchsoße

150gr Ricotta, 80g Parmesan (frisch gerieben), 2 Eier, 1 Eigelb, 2TI Salz, Muskatnuss, Pfeffer, 100g Spinat, gekocht, gehackt und ausgedrückt, 200gr Mehl, 1Bd Knoblauch, 1 Zwiebel, 50gr Butter, 200ml Sahne, 4EI Parmesan, Salz, Pfeffer

Ricotta glatt rühren. Die Hälfte des Parmesan, Eier, Eigelb und Gewürze hinzugeben, unterrühren, Spinat hinzufügen, unterrühren. Das Mehl einarbeiten. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Zurückschalten, mit 2 TL etwa nussgroße Klößchen ausstechen und in dem siedenden Wasser 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausholen und in eine flache, offenste Form setzen und warm halten. Knoblauch fein schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sahne und Parmesan dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Gnocchi gießen und mit etwas Schnittlauch garniert servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat!

Rahmspinat mit Schnittlauch

600gr Spinat, 150gr Sahne, 1Bd Schnittlauch, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitrone, Öl zum Braten

Spinat waschen, putzen und gründlich trocken schleudern. In einer weiten (am Besten beschichteten) Pfanne wenig Öl erhitzen und den Spinat auf einmal hinein geben (er darf ruhig hoch aufgehäuft werden - er sackt schnell zusammen). Den Spinat kurz anbraten und vorsichtig wenden. Von allen Seiten durchbraten und dabei salzen. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Hitze etwas zurückschalten und die Sahne angießen. Kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen. In Röllchen geschnittenen Schnittlauch untermischen und mit Muskat, Pfeffer und wenig Zitrone würzen.

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 10.04.2023 bis 16.04.2023

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 - IA	4,70 € / kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland -	36,90 € / kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,50 € / kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,70 € / kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich -	3,90 € / St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	12,95 € / kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,75 € / kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,75 € / Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CRAE	9,99 € / kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,40 € / kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	5,99 € / 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 Ägypten - BIO	16,90 € / kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - ICEA	2,20 € / St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 € / Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	4,40 € / Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	15,90 € / kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - DD	4,90 € / kg
300.....kg	Möhren Italien - DD	3,50 € / kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,90 € / kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,90 € / 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	1,95 € / 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	13,50 € / kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 € / kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,85 € / Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,75 € / Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - DG	3,60 € / kg
144.....St.	Rotkohl Stück Niederlande - IA	3,90 € / St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	2,95 € / Bund
201.....St.	Salat 1 Deutschland - DN	2,75 € / St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Niederlan	1,95 € / St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,00 € / Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig.	16,50 € / kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,90 € / kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig.	3,60 € / Stück
800.....kg	Spinat regional - 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 - DD	5,95 € / 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

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	5,95 € / 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 -	3,80 € / Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,40 € / kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - IA	7,90 € / kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	8,90 € / kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - BCS	5,95 € / kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,30 € / 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