

So ein Käse! (KW17 vom 24.04.-30.04.) Weinberger. Tiroler Hartkäse mit zartem Schmelz, laktosefrei. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Rindenbehandlung mit Rotweihenfe.

1 Stück ca. 220g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5055

Das Fenster zum Hof - KW 16/23

Das Wetter ist momentan sehr wechselhaft und so haben die Landwirte und Gärtner den trockenen Karfreitag und Ostermontag genutzt und trotz der Feiertage von morgens bis abends sehr viel gepflanzt und einen großen Teil der Kartoffeln gelegt.

Diese Woche kommen endlich die ersten hiesigen Salatköpfe in die Kisten. Theo Pütz hat in den Folienhäusern, die uns im Sommer immer mit fantastischen Tomaten versorgen, eine Menge **Salatköpfe** angebaut.

Von jetzt an gibt es sie wahrscheinlich drei Wochen lang. Ab dem 10.Mai beginnt im langjährigen Mittel die Salaternte auch im Freiland von den eigenen Feldern und bis November gibt es dann bunte Salate.

Sehnlich warten wir auch auf den ersten **Rhabarber**, bei den kühlen Temperaturen ist das Wachstum leider doch noch zögerlich. Wir verzichten hier auch bewusst darauf die Pflanzen mit Folie abzudecken. Abgesehen von der Umweltbelastung sind die Pflanzen langlebiger und kräftiger, wenn sie nicht so schnell treiben.

Das Gartengelände ist geöffnet und das Pflanzen-Angebot wird von Woche zu Woche reichhaltiger. 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 zu finden 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 9:00 - 19:00 Uhr und am Samstag von 9:00 -14:00, ab dem 29.04. Samstags von 9:00 -14:00 Uhr zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner nehmen sich auch Zeit für Ihre 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.

*Spitzkohlbratlinge

Ca 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

*Spitzkohlsalat mit Bund-Knoblauch

1 EL Essig, 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer, Zucker, 3 EL Öl, 500g Spitzkohl, 1-2 Stg. Knoblauch mit Grün, ½ Tasse Sonnenblumenkerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Spitzkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Knoblauchstangen waschen, in feine Streifen schneiden unterheben, evtl. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

*Sellerie, extrem schnell,

- und sehr sehr lecker: 1 Sellerie, Olivenöl, Salz

Sellerie schälen, in ca 1/2cm Scheiben schneiden, in etwas gesalzenes Olivenöl einlegen, auf den heißen Grill -oder auf einem Blech im Backofen auf der obersten Schiene beidseitig ca. 3-5 Minuten grillen, ggfs noch mit fein gehackter Petersilie bestreuen- eine echt auch für „eingefleischte“ Steakliebhaber köstliche Beilage oder sogar ein vegetarischer Ersatz

* Makkaroni mit frischer Knoblauch-Petersiliensauce

500g Makkaroni (Penne), 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauch mit Grün, 1 Bd. Petersilie, 250g. süße Sahne, Salz u. Pfeffer (Mühle), Saft einer Zitrone

Makkaroni kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Petersilie klein schneiden, zusammen im Öl andünsten, Hitze herunterschalten. Sahne hinzufügen und etwas köcheln lassen mit Salz + Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Makkaroni geben. Dazu passt ein grüner Salat.

*Selleriefrischkost mit Nußsauce

100g Joghurt, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Apfelsaft, 1 EL Haselnussmus, Salz und Pfeffer, 250g Sellerie, 150g Apfel, 2 EL Haselnüssen

Joghurt, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Apfelsaft und Haselnussmus zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie schälen und fein raspeln. Apfel in feine Stifte schneiden und mit der Sellerie unter die Sauce mischen. Salat abschmecken und mit Haselnüssen grob gehackt garniert servieren.

*Gebratene Aubergine mit Tzatziki

2-4Auberginen, Salz, Mehl, Olivenöl, 1 Bund frischen Knoblauch, 300g Joghurt, etwas Olivenöl, ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft

Auberginen waschen und in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ½ Stunde stehen und "weinen" lassen. Danach ausdrücken, um die Bitterstoffe zu entfernen. Auberginenscheiben mit Küchentrepp abtrocknen und in Mehl wälzen. Öl erhitzen und die Auberginenscheiben anbraten. Knoblauch in feine Ringe schneiden, mit Salz und Joghurt vermischen, etwas Olivenöl, Essig/Zitronensaft daruntermischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen Auberginenscheiben das Tzatziki geben und in den Kühlschrank stellen. Gut gekühlt servieren.

*Zucchini-Spinat-Radieschen-Salat mit Knoblauchcroutons

1 kleine Zucchini, 125 Gramm Blattspinat oder sonstigen Salat, Möhren, Radieschen, 1 TL Öl, 1 EL Rotweinessig, Senfpulver, Salz, Pfeffer, 1 kleines Vollkornbrot, 1 Knoblauchzehe

Das Gemüse waschen und putzen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Öl, Rotweinessig, Senfpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse mit dem Dressing mischen und etwas ziehen lassen. Vollkornbrot tosten und mit Knoblauchzehe einreiben. In kleine Würfel schneiden und über den Salat 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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 17.04.2023 bis 23.04.2023

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschland - 4,49 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deuts24,90 €/Netz
19.....Stück	4kg Kartoffeln	regional - DB 8,49 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional - DB 4,99 €/ Tüte

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - IA 5,75 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Italien - ICEA 2,20 €/ St.
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB 2,80 €/ St.
144.....St.	Rotkohl Stück	Niederlande - IA 3,90 €/ St.
164.....kg	Grünkohlspitzen	regional eig. Anbau - DE 7,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Frankreich 4,10 €/ St.
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+	Spanien - IA 3,75 €/ Stk
201.....St.	Salat 1	regional - DB 2,60 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional - DB 2,60 €/ St.
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf"	regional eig. 16,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Deutschland - DB 11,40 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - DD 3,50 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB 3,90 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+	regional eig. 11,80 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Spanien 3,50 €/ St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Deutschland - DG 3,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande 3,75 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen	Niederlande - IA 2,80 €/ Bd.
380.....kg	Pastinaken, kg	Deutschland - DN 5,65 €/ kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - IA 6,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA 5,99 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA 5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA 5,70 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA 5,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DB 2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DB 3,45 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB 5,65 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig. An 2,75 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Ägypten - BIO 19,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA 1,70 €/ Bund
523.....Stück	Thymian, Bund	regional eig. Anbau - DB 1,60 €/ Stück
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG 1,00 €/ Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau - 2,00 €/ Bund
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr	Deutschland 36,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA 10,90 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA 15,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA 10,25 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - IA 11,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA 9,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien 14,90 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA 13,90 €/ kg
711.....kg	Tomaten	Spanien - DD 5,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - IA 11,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB 6,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - DD 5,70 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Niederland 1,70 €/ St.
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland 13,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - 19,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB 27,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB 29,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado	Peru - IA 9,69 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA 5,99 €/ kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA 4,20 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO 3,90 €/ Schale

1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA 3,20 €/ kg
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+	Spanien - IA 4,80 €/ Stück
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
1577.....kg	Birnen, kg	Niederlande - IA 6,10 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE 3,70 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA 7,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen	Marokko - BCS 5,95 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CRAE 4,40 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - IA 3,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - IA 8,90 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien - 3,80 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - IA 13,50 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik - E 3,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA 5,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA 2,25 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD 3,75 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deuts2,65 €/ Stück
11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutschla 2,79 €/ Stück