

So ein Käse! (KW18 vom 1.5.-7.5.) Weiße Kornblume. Sahniger und cremiger weißer Klosterkäse aus Dänemark. 60% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 220g, 22,90€/kg; Art.-Nr. 5332

Das Fenster zum Hof - KW 17/23

Frischer, regionaler Spargel lässt dieses Jahr auf sich warten. Weil der **März** dieses Jahr einfach nicht weichen will, bleiben Bodentemperaturen im Keller. Licht- und feuchtigkeitsliebende Kulturen wachsen schon gut (am Besten das Gras). Schwer hingegen tun sich **wärmebedürftigen** Pflanzen - so auch heimischer Spargel. Bis es den gibt, helfen wir uns mit (fast besserem) **grünen** Demeter-Spargel aus Spanien. Der übrigens nicht geschält werden muss. Es reicht, die Enden des Spargels abbrechen. Üblicherweise bricht es an der Stelle wo die zähen Fasern enden. Die Zubereitung ist einfach. Die **zarten Stangen** lassen sich im Ganzen oder zerteilt schnell in Butter oder Öl mit wenig Salz anbraten.

Jetzt noch manierliches **Obst** zu finden ist eine Kunst. Lediglich Äpfel, Bananen und Birnen liefern noch stabile Qualität. Die kleinen **Orangen** dieser Woche sind trotzdem noch lecker - wenn auch schwer zu schälen. **Tipp:** Einfach in Viertel oder Sechstel schneiden und dann auszuzeln. Süß sind sie allemal. Glücklicherweise gibt es aber schon die ersten **Mispeln**.

Mispeln wurden abgesagt
 Und nicht nur bei anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schimmeln. In Ideo sind sie äußerlich sind. Hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Typisch ist auch ein grau-weißer **Flaum** auf den Früchten, der häufig mit Schimmel verwechselt wird. In allen drei Fällen sind die Mispeln **einwandfrei**.

Das Gartengelände ist geöffnet. Inzwischen findet sich schon fast das gesamte Gemüsesortiment. Im Laufe der Woche wird es dann auch unsere Tomaten geben. Der aktuelle Fahrplan (Was gibt es ab wann?) findet sich 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.

Caponata

Sizilianische Resteverwertung - auch altes Brot kommt hier wieder zu Ehren.

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 El Rosinen, 2El Essig, Olivenöl, 1EL Tomatenmark

Gemüse in ca. 1cm Würfel schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca. 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Noch besser schmeckt es am nächsten Tag.

Salat mit Radieschen (und noch ein bisschen mehr)

THEOs Salate sind der Knaller. Gemischt mit gehobelten Radieschen und Fenchelstreifen, Radieschenblättern, fein geschnittenem Bundknoblauch oder Bärlauch und Gurkenscheibchen aus den ersten regionalen Schlangengurken fehlen nur noch vier oder fünf Esslöffel von der selbst gemachten Vinaigrette und man ist, zusammen mit ein paar Butterkartoffeln, im Himmel.

**Liefertagsverschiebung
 In KW18 (nach dem Maifeiertag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

Vinaigrette (ein Muss für THEOs Salat)

...ist manchem ein Rätsel, aber doch so einfach hergestellt. Man braucht: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Das ist die Pflicht. Als Kür gelten feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat besteht und wozu er gegessen wird. Die Grundsauce aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer

Flasche ungekühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf aufschütteln.

Spargel mit Brokkoli, Radieschen und Knoblauch

250gr grüner Spargel, ca. 3-400gr Brokkoliröschen, 1Bd Radieschen, 2 Stangen Knoblauch, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliröschen abtrennen und in knapp walnussgroße Stücke brechen oder schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und danach gut abtropfen lassen. Die Enden vom Spargel brechen und ihn dann in Mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschenblätter abzupfen, gründlich waschen und trocknen. Spargel in Butter bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten, nach etwa 2-3 Minuten Brokkoli, fein geschnittenen Knoblauch und Radieschenblätter zufügen, wenig salzen und noch einmal 3 Minuten weiter braten. Mit Pfeffer würzen. Zum Schluss etwa 1/2 Bund Radieschen fein hobeln und darüberstreuen.

Süßkartoffel - Kokos - Suppe

1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, 1 grüne Chilischote, 500gr Süßkartoffeln, drei Tomaten, 500ml Kokosmilch, 1El Curry, 1TI Chilipulver, Salz und Pfeffer, Öl

Knoblauch, Ingwer und Chili und fein hacken. In Öl anbraten, bis es duftet. Gehackte Zwiebeln und geschälte und grob gewürfelte Süßkartoffeln zugeben, gut salzen und zusammen unter wenden zwei Minuten weiter braten. Tomaten grob schneiden, dazugeben und kurz mitbraten. Auffüllen mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser. Chilipulver und Curry zugeben und alles ca. eine Viertelstunde garen, Dann die Suppe mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren. Mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Broccoli-Auflauf

750 g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 3 Tomaten, 200 g Edelpilzkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Schlagsahne

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, die Stiele schälen, klein schneiden. Tomaten waschen, achteln. Käse grob zerbröckeln. Mit Kartoffeln und Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft) ca. 1 Stunde garen.

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 24.04.2023 bis 30.04.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional - DB	8,49 € / Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland - DB	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	4,40 € / kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland - DB	31,50 € / kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,50 € / kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,70 € / kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,30 € / St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	13,90 € / kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,50 € / kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,75 € /Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CRAE	11,90 € / kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,40 € / kg
1010.....kg	Fenchel Spanien - IA	5,30 € / kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru - IA	9,69 € / kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 € / kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Ägypten - BIO	19,90 € / kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - ICEA	2,95 € / St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 € / Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	15,90 € / kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,70 € / kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,90 € / kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	11,90 € / kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	9,90 € / kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,90 € / 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 Frankreich - IA	2,20 € / Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,90 € / kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	19,90 € / kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 € / kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 € / kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 € / kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 € / kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,20 € / Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,75 € / Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,50 € / kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,10 € / Bund
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,55 € / St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlande	1,60 € / St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	12,00 € / Bund
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,50 € / kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	1,80 € /Stück
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr Spanien - DD	4,49 € / Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,50 € / kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+ Spanien - IA	3,75 € / 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	6,95 € / kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,99 € / kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	2,95 € / 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 - EC	3,45 € / kg
1577.....kg	Birnen, kg Belgien - sk	5,70 € / kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 € / Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,70 € / kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - DB	3,99 € / Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,95 € / kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	8,90 € / kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	2,20 € / Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,90 € / kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,50 € / kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,40 € / kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21933.....Stück	Kräutertopf Kerbel Deutschland - DD	3,50 € / Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander Deutschland - DD	3,50 € / Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze Deutschland - DD	3,70 € / Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano Deutschland - DD	3,70 € / Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie kraus Deutschland - DD	3,30 € / Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei Deutschland - DD	3,70 € / Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch Deutschland - DD	3,70 € / Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse Deutschland - DD	3,70 € / Stück