

Das Fenster zum Hof - KW 19/23

Ach, wie gerne hätten wir schon so richtig Frühling. Die Sonne schiene jeden Tag und die Teller wären voller köstlicher **Frühlingsgemüse** und zuckertriefender Erdbeeren. Der Blick in die Wetterkarte indes fiel bislang ernüchternd aus. "Wechselhaft und für die Jahreszeit zu **kühl**". Spanische und italienische Bauern haben ihr Pulver für die Saison schon verschossen. Bei Brokkoli, Fenchel oder ähnlichem erntet man jetzt hauptsächlich Schulterzucken. Wenigstens jungen **Weißkohl** aus Italien und ersten **Bohnen** gibt's. Jetzt aus der Region ganz frisch, die Hoffnung auf endlich mehr Wärme.

Wenigstens unsere **Salate** wachsen schon ordentlich - genug für alle Kisten. Aber, wie immer um die Jahreszeit, freuen nicht nur wir uns über saftiges **Grün**, sondern auch **Blattläuse**. In jedem Jahr führen sie anfangs das Rennen um die besten Futterplätze an. Es dauert immer ein paar Wochen, bis die (aus unserer Sicht) "**Nützlinge**" aufgeholt und den "**Schädlingen**" den Garaus gemacht haben. Bis dahin hilft nur - Waschen. Bei uns daheim braucht es manchmal drei Waschgänge, bis das Gros der Läuse verschwunden ist. Den Rest nehmen wir achselzuckend hin. Ein Tipp: ein klitzekleiner Tropfen Spüli im Waschwasser senkt die Oberflächenspannung des Wassers und damit die Haftkraft der Läuse am Salat.

Durch **Reibung** an Ästen und anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schrammen an den **MISPELN**, die rein äußerlich sind. Hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Typisch ist auch ein zarter grau-weißer **Flaum** auf den Früchten, der häufig mit Schimmel verwechselt wird. In allen drei Fällen sind die Mispeln **einwandfrei**.

Unser **Gartengelände ist geöffnet**. Jetzt findet sich das gesamte Gemüsesortiment. 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.

Bunnezupp (wenig Arbeit)

400gr Bohnen, ein Stange Porree (oder zwei kleine Zwiebeln), 1-2 Möhren, 3-4 Tomaten, 3 mittlere Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen gehackt, 2TI Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Thymian, gehackte Petersilie, etwas Essig, etwas Öl oder Butter

Von den Bohnen die Stängelenden entfernen, in zwei oder drei Teile brechen. Tomaten achteln. Kartoffeln und Möhren schälen und zusammen mit dem Porree in etwa gleich große Stücke wie die Tomaten schneiden. Fett in einem weiten, hohen Topf erhitzen und Bohnen, Kartoffeln, Möhren, Knoblauch, Thymian sowie den Porree zusammen hinein geben. Zwei bis drei Minuten unter wenden braten und dann mit ca. zwei Litern Wasser aufgießen. Etwa zehn Minuten sanft kochen. Erst jetzt Tomaten, Tomatenmark, Salz und ca. zwei El Essig hinzugeben (Säure zu Anfang bewirkt, dass die von Kartoffeln nicht richtig weich werden). Noch ca. 12 Minuten sanft kochen. Zum Schluss vielleicht eine Prise Zucker zugeben, Pfeffer und Petersilie unterrühren. Ein (wirklich ganz kleiner) Schuss Sahne geht auch noch. Früher nahm man Kondensmilch (brrrr!) - In der Suppe lassen sich auch prima noch Gemüsereste aus dem Kühlschrank versenken. Dann darf man es Minestrone nennen.

Schmorbohnen mit Bataten und Petersilie

500gr Bohnen, 2-3 Bataten, 1/2Bd Petersilie, 1-2St Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken.

Die Enden der Bohnen abknipsen. Evtl. halbieren. Bohnen in reichlich ungesalzenem Wasser für ca. 5 Minuten vorblanchieren, gut kalt abspülen und abtropfen lassen. Bataten schälen und in 1cm Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bataten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten, bis sie ganz leicht Farbe genommen haben. Abgetropfte Bohnen und gehackten Knoblauch hinzufügen, salzen und noch 2-3 Minuten weiter braten. Dann einen Deckel auflegen und für fünf Minuten geschlossen schmoren. Petersilie hacken und darüber geben. Mit Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken würzen. Wer mag, kann noch ein paar Spritzer Zitronen darüber geben. Zu Reis.

Rhabarberkuchen mit Grieß und Joghurt

500gr Rhabarber, 80gr Zucker, 80gr Butter, 1/2TI Vanillepulver, 1 Orange, 250gr Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300gr Hartweizengrieß, 1/2Pck. Backpulver, 100gr Zucker

Rhabarber in 2cm lange Stücke schneiden. in einer Schüssel mit Zucker mischen u. 30 Minuten ziehen lassen. Eine Tarteform einfetten und mit Grieß austreuen. Butter schmelzen. 1/2TI Orangenschale abreiben. Backofen auf 180°C vorheizen. Rhabarber gründlich abtropfen und den Saft auffangen. Joghurt, Eier, Zucker mit Vanille und Orangen-

schale mit einem Schneebesen verrühren. Butter unterrühren und Grieß gemischt mit Backpulver unterheben. In die Tarteform streichen und Rhabarberstückchen darauf verteilen (leicht andrücken). Kuchen ca. 40 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rhabarbersaft mit 100ml Orangensaft und Zucker 1 Minute stark kochen, dann abkühlen. Den Kuchen sofort nach dem Backen damit begießen. Dazu Schlagsahne.

Liefertagsverschiebung
In KW20 (nach Himmelfahrt) verschieben
sich die Donnerstags- und Freitagslieferungen
um einen Tag

Spaghetti, Aglio, Prezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitronen und leckerem Olivenöl.

Frühlingspfanne mit Weißkohl und Spargel

1/2 Weißkohl, 4-5 Stangen Spargel, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, frische Kräuter (was da ist), Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Strunk aus dem Kohl schneiden und in ca. 1,5cm Karrees teilen. Spargel schälen und diagonal in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in ca. 2cm Stücke. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das ganze Gemüse auf einmal hinein geben. Salzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter wenden braten. Wenn es zu heiß wird (und droht, anzubrennen) Hitze herunterschalten und ein halbes Glas Wasser angießen. Zum Schluss frisch gehackte Kräuter darüberstreuen und mit etwas Pfeffer 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 08.05.2023 bis 14.05.2023

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 Deutschland -	4,49 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,40 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankrei	4,75 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	11,90 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,69 €/ Bund
1311.....kg	Buschbohnen Spanien - IA	9,79 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CRAE	9,90 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,40 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Spanien - IA	6,60 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru - IA	8,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Italien - DN	15,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional - DB	1,99 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	17,50 €/ kg
300.....kg	Möhren Spanien - IA	3,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 500gr+ regional eig. An	3,75 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	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 regional eig. Anbau - DB	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	29,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - HD	5,70 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DB	2,99 €/ Bd.
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	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 eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	1,49 €/ St.
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig.	16,50 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 650gr+ regional eig.	11,80 €/ Stück
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	22,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DN	19,90 €/ kg
800.....kg	Spinat Deutschland - EG	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+ Spanien - IA	4,55 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanier	3,60 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
130.....kg	Weißkohl, Kilo Italien - DI	4,65 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	2,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	2,90 €/ 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 - E	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Belgien - EG	6,40 €/ 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 -	2,99 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,75 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	2,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	5,70 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - DD	10,90 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen, gelb fleischig Spanien - Cr	9,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21360.....Stück	Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc r	4,00 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
21933.....Stück	Kräutertopf Kerbel Deutschland - DD	3,50 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander Deutschland - DE	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze Deutsche	3,70 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano Deutschland - DD	3,70 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie kraus Deutschl	3,30 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei Deutschland - DB	3,70 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch Deutsc	3,70 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian Deutschland - DB	3,70 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse Deutsc	3,70 €/ Stück
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regione	4,00 €/ Stück
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. regic	3,00 €/ Stück