

**So ein Käse! (KW21 vom 22.5.-28.5.) Hausbergkäse.** Nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol. Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen.

**1 Stück ca. 220g, 21,90€/kg; Art.-Nr. 5050**

## Das Fenster zum Hof - KW 20/23

Es ist reichlich **nass**. Schaut man in die nächste Woche - aus Schreibersicht - wird es wohl noch **nasser** werden. Aber, wie **Theo** sagt, "Dat is alles Wetter". Will sagen, dem Landwirt bleibt nichts anderes übrig, als mit den Gegebenheiten klarzukommen und das Beste rauszuholen. In diesem Jahr kommt ein Teil der **Kartoffeln** später in die Erde als sonst. Die **Radieschen**, die sonst mit genau dosierter Bewässerung auf den Punkt die richtige Schärfe und Größe bekommen, sind dieses Jahr häufig wässrig und platzen. "Un"-kraut schießt in die Höhe - schneller als die empfindlichen Jungpflanzen und **Blattläuse** sowie fiese kleine schwarze **Schnecken** machen sich breit. Leider kann man sich die Ernte nicht malen und muss nehmen und verkaufen, was die Natur vorgibt. Vielleicht hat **Pakchoy** Fraßspuren und Löcher, der Salat Läuse und das Radieschenlaub ist auch nicht so fedrig zart wie in anderen Jahren. Doch die Arbeit bleibt die gleiche und die Mitarbeiter brauchen Ihren Lohn. Konventionelle Kollegen haben "Tricks" und das Gemüse sieht einwandfrei aus. Die vielbeschworene Artenvielfalt bleibt so aber auf der Strecke.

Trotzdem sind wir immer wieder erstaunt, wie die Natur alles nach Fahrplan liefert. **Pünktlicher** als die Bahn stehen **Salate** oder **Mairübchen** in unserem Kühlhaus. Dabei war es doch viel kühler als die letzten Jahre. Manches kommt sogar eher. So früh wie dieses Jahr gab es noch keine bezahlbaren **Aprikosen**. Abwechslung tut nach dem Zitrus, Apfel und Bananen-Einerlei der letzten Wochen aber gut. Daher freuen wir uns auch über den ersten Schwung saftiger **Wassermelonen**.

Frischen **Knoblauch** packen wir selten in die Kisten. Noch haben die Knollen keine zähe **Papierhaut** gebildet (außer vielleicht in der äußersten Schicht, die sich leicht entfernen lässt). Wer sich das Schälen einzelner Zehen sparen möchte, schneidet die **ganzen Knollen** einfach beherzt in Scheiben

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.

**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**

### Auberginensauce

0,5kg Auberginen, 1/2 Knoblauchknolle, 4 Tomaten, 1El Tomatenmark, 1-2El Kapern, 1kl Handvoll schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Oregano, 1Pr Zucker, Olivenöl

Auberginen in 1-2cm Würfel schneiden, mit etwas Salz und ca. 4El Olivenöl mischen. Auf einem Backblech (mit Backpapier darunter) ausbreiten und bei 200°C (Umluft) im Ofen backen, bis die Würfel leicht braun werden. Zwischendurch wenden. Dann die Auberginen in eine Pfanne geben und zusammen mit dem grob gehackten Knoblauch, den Kapern und den Oliven (ganz lassen) noch zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Die grob gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit ca. 1/2 Glas Wasser angießen. Mit Oregano und einer Prise Zucker würzen (gerne auch etwas Chilipulver oder -flocken) und das Ganze noch etwa 20-30 Minuten bei milder Hitze gar schmurgeln. Wenn es zu trocken wird, wenig Wasser hinzufügen. Schmeckt zu Reis oder Nudeln.

### Gurke - Radieschen - Salat mit Knoblauchcroutons

1 Gurke, 1Bd. Radieschen, 2El Olivenöl, 1El Rotweinessig, 1/2TI Senf, 1/2TI milder Honig, Salz + Pfeffer, 1 Sch. Vollkornbrot, 1 Knoblauchzehe

Gurke und Radieschen waschen, in Scheiben schneiden, Radieschenblätter putzen und fein schneiden, Öl und Essig mit Senf, Honig, Salz + Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Brot toasten, mit Knoblauch einreiben und in Würfel geschnitten über den Salat streuen und servieren.

### Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 1 Kartoffel, 1-2 Radieschen, 30 g Butter, 3/4 l Gemüsebrühe, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 El. Zitronensaft, 100 g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Radieschenblätter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen, pürieren Creme Fraiche hinzufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

### Rhabarber-Crumble mit Amarettistreuseln

700g Rhabarber, 5 EL Marsala (sizilianischer Süßwein), 50g Zucker, 50g kl. Amaretti, 80g Zucker, 120g Butter, 150g Mehl; Salz; 1TL Zimt

Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm Stücke schneiden und mit Marsala und Zucker in eine Auflaufform geben und im Backofen 15 Min. bei 180°C garen, herausnehmen und beiseite stellen. Amaretti zerdrücken und mit den restlichen

Zutaten zu Streuseln verkneten, gleichmäßig über den Rhabarber verteilen und in der Ofenmitte, bei 200°C etwa 20 Min. backen. Lauwarm schmeckt der Auflauf am besten.

### Allerbester Gurkensalat "Smashed"

2 Landgurken (oder eine Schlangengurke), Salz, 1/2TI Zucker, 1El Sojasauce, 1El Reissessig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer, 2El Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen, quer in ca. 1cm Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1-2TI Salz und dem Zucker mischen. Ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

### Mairübchensalat

Ein Bund Mairübchen, milder Essig (z.B. Reissessig), neutrales Öl, etwas scharfer Senf, Salz/Pfeffer

Mairübchen ungeschält in Sechstel schneiden. Laub in vierfünf cm breite Streifen schneiden - inklusive Stängel. Topf mit ca. drei Litern Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Rübchenspalten drei Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und zum Auskühlen auf einem Teller ausbreiten. Danach das Laub für maximal eine Minute blanchieren. Ebenfalls ausbreiten. Dann beides gut in einem Sieb abtropfen lassen. Eine Vinaigrette herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Garnieren mit Radieschenstreifen.

**+++ Liefertagsverschiebung +++  
In KW22 (nach Pfingsten) verschieben sich  
alle Lieferungen um einen Tag**

### Spinat Florentin

800gr Spinat, 400ml Milch, 20gr Butter, 20gr Mehl, 50ml Sahne, 1kl Zwiebel, 60gr geriebener Käse, Salz, Pfeffer Muskat, 4 Eier

Spinat putzen, gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Noch nass in einen großen Topf mit wenig Öl geben, dabei etwas salzen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Aus Milch, Mehl und Butter eine Bechamel Sauce herstellen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Spinat mit der Sauce mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und etwa eine Viertelstunde bei 170°C (Umluft) überbacken. Vier Spiegeleier braten und auf den überbackenen Spinat geben.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.05.2023 bis 21.05.2023

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

|                 |  |                       |
|-----------------|--|-----------------------|
| 1110.....kg     | <b>Auberginen</b> Spanien - IA                   | <b>4,40 €/ kg</b>     |
| 386.....kg      | <b>Bataten</b> Spanien - IA                      | <b>5,75 €/ kg</b>     |
| 387.....kg      | <b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA        | <b>5,65 €/ kg</b>     |
| 688.....kg      | <b>Bratpaprika</b> Spanien - IA                  | <b>11,90 €/ kg</b>    |
| 100.....kg      | <b>Brokkoli</b> Spanien - IA                     | <b>7,50 €/ kg</b>     |
| 1311.....kg     | <b>Buschbohnen</b> Spanien - IA                  | <b>10,90 €/ kg</b>    |
| 777.....Stück   | <b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA          | <b>9,90 €/ kg</b>     |
| 255.....kg      | <b>Chicoree</b> Deutschland - DN                 | <b>11,90 €/ kg</b>    |
| 122.....St.     | <b>Chinakohl, Stück, ca. 500g+</b> Niederlanc    | <b>3,20 €/ St.</b>    |
| 503.....Bund    | <b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB   | <b>2,20 €/ Bund</b>   |
| 1010.....kg     | <b>Fenchel</b> Spanien - IA                      | <b>7,20 €/ kg</b>     |
| 1001.....kg     | <b>Hass-Avocado</b> Griechenland - EG            | <b>12,90 €/ kg</b>    |
| 590.....kg      | <b>Ingwer</b> Peru - IA                          | <b>10,90 €/ kg</b>    |
| 456.....kg      | <b>Knoblauch-KNOLLE</b> Italien - DN             | <b>14,95 €/ kg</b>    |
| 110.....St.     | <b>Kohlrabi Stück</b> regional - DB              | <b>1,99 €/ St.</b>    |
| 540.....Stück   | <b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG            | <b>1,00 €/ Stück</b>  |
| 591.....kg      | <b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA                  | <b>15,90 €/ kg</b>    |
| 922.....kg      | <b>Landgurke</b> Spanien - IA                    | <b>3,50 €/ kg</b>     |
| 300.....kg      | <b>Möhren</b> Spanien - IA                       | <b>4,30 €/ kg</b>     |
| 166.....St.     | <b>Pak Choi, Stück 500gr+</b> regional eig. Anb  | <b>3,75 €/ St.</b>    |
| 622.....kg      | <b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA             | <b>9,90 €/ kg</b>     |
| 633.....kg      | <b>Paprika grün</b> Niederlande - IA             | <b>7,90 €/ kg</b>     |
| 611.....kg      | <b>Paprika rot</b> Spanien - IA                  | <b>8,50 €/ kg</b>     |
| 380.....kg      | <b>Pastinaken, kg</b> Niederlande - IA           | <b>6,40 €/ kg</b>     |
| 677.....kg      | <b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien       | <b>14,90 €/ kg</b>    |
| 500.....Bund    | <b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB | <b>1,95 €/ Bund</b>   |
| 382.....kg      | <b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA    | <b>6,90 €/ kg</b>     |
| 966.....kg      | <b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -    | <b>19,90 €/ kg</b>    |
| 988.....kg      | <b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB    | <b>29,90 €/ kg</b>    |
| 977.....kg      | <b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB           | <b>29,90 €/ kg</b>    |
| 955.....kg      | <b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland        | <b>13,50 €/ kg</b>    |
| 440.....kg      | <b>Porree, Kilo</b> Niederlande - HD             | <b>5,70 €/ kg</b>     |
| 377.....Bd.     | <b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB       | <b>2,10 €/ Bd.</b>    |
| 1100.....kg     | <b>Rhabarber</b> regional eig. Anbau - DB        | <b>5,95 €/ kg</b>     |
| 344.....Stück   | <b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -      | <b>3,75 €/ Stück</b>  |
| 340.....kg      | <b>Rote Bete, Kilo</b> Spanien - IA              | <b>4,20 €/ kg</b>     |
| 230.....Bund    | <b>Rucola, Bund, ca. 100g</b> Deutschland - EC   | <b>2,10 €/ Bund</b>   |
| 201.....St.     | <b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB          | <b>2,40 €/ St.</b>    |
| 911.....St.     | <b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlan       | <b>1,39 €/ St.</b>    |
| 246.....kg      | <b>Schnittsalat "Baby Leaf"</b> regional eig.    | <b>16,50 €/ kg</b>    |
| 331.....Stück   | <b>Sellerie, Stück ca 650gr+</b> regional eig.   | <b>11,80 €/ Stück</b> |
| 1021.....kg     | <b>Spargel, grün</b> Deutschland - DB            | <b>22,90 €/ kg</b>    |
| 1020.....kg     | <b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DN            | <b>19,90 €/ kg</b>    |
| 800.....kg      | <b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB           | <b>6,50 €/ kg</b>     |
| 335.....St.     | <b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Spanien      | <b>3,50 €/ St.</b>    |
| 1150.....Schale | <b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO         | <b>3,90 €/ Schale</b> |
| 523.....Stück   | <b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB    | <b>2,20 €/ Stück</b>  |
| 711.....kg      | <b>Tomaten</b> Spanien - IA                      | <b>5,75 €/ kg</b>     |
| 130.....kg      | <b>Weißkohl, Kilo</b> Italien - DD               | <b>5,30 €/ kg</b>     |
| 1200.....kg     | <b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA               | <b>3,50 €/ kg</b>     |
| 400.....kg      | <b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB                 | <b>2,90 €/ kg</b>     |

**Obst**

|             |  |                   |
|-------------|--|-------------------|
| 1500.....kg | <b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB | <b>4,10 €/ kg</b> |
|-------------|--|-------------------|

|                |  |                      |
|----------------|--|----------------------|
| 1501.....kg    | <b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB     | <b>4,10 €/ kg</b>    |
| 1522.....kg    | <b>Äpfel Topaz</b> regional - DB                 | <b>4,10 €/ kg</b>    |
| 1533.....Tüte  | <b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB     | <b>11,90 €/ Tüte</b> |
| 1660.....kg    | <b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - DD              | <b>7,20 €/ kg</b>    |
| 1911.....kg    | <b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E | <b>3,45 €/ kg</b>    |
| 1577.....kg    | <b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA               | <b>5,90 €/ kg</b>    |
| 1980.....Stück | <b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD              | <b>3,75 €/ Stück</b> |
| 1640.....kg    | <b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - IA            | <b>4,90 €/ kg</b>    |
| 1840.....Stück | <b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -      | <b>2,95 €/ Stück</b> |
| 1922.....kg    | <b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA                   | <b>3,95 €/ kg</b>    |
| 1645.....kg    | <b>Limetten</b> Brasilien - IA                   | <b>9,90 €/ kg</b>    |
| 1944.....Stück | <b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA            | <b>2,50 €/ Stück</b> |
| 1930.....kg    | <b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi         | <b>25,90 €/ kg</b>   |
| 1750.....Stück | <b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani          | <b>3,50 €/ Stück</b> |
| 1599.....kg    | <b>Mispeln, Kilo</b> Spanien - IA                | <b>12,50 €/ kg</b>   |
| 1655.....kg    | <b>Nektarinen, gelb fleischig</b> Spanien - Cr   | <b>9,90 €/ kg</b>    |
| 1600.....kg    | <b>Orangen</b> Spanien - CRAE                    | <b>4,50 €/ kg</b>    |
| 1866.....kg    | <b>Walnüsse</b> Frankreich - IA                  | <b>13,50 €/ kg</b>   |
| 1644.....kg    | <b>Zitronen</b> Italien - ICEA                   | <b>4,40 €/ kg</b>    |

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

|                 |   |                       |
|-----------------|---|-----------------------|
| 21350.....Stück | <b>Gartenkräuter gemischt 8 Stück</b> reg       | <b>4,00 €/ Stück</b>  |
| 21360.....Stück | <b>Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc</b> r         | <b>4,00 €/ Stück</b>  |
| 21915.....Stück | <b>Kräutertopf Basilikum</b> Deutschland - DE   | <b>3,50 €/ Stück</b>  |
| 21945.....Stück | <b>Kräutertopf Oregano</b> regional eig. Anbau  | <b>3,70 €/ Stück</b>  |
| 21948.....Stück | <b>Kräutertopf Petersilie kraus</b> regional    | <b>3,70 €/ Stück</b>  |
| 21960.....Stück | <b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau - | <b>3,70 €/ Stück</b>  |
| 21966.....Stück | <b>Kräutertopf Schnittlauch</b> Deutschland -   | <b>3,40 €/ Stück</b>  |
| 21912.....Stück | <b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Anbau  | <b>3,70 €/ Stück</b>  |
| 21978.....Stück | <b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> regione     | <b>3,70 €/ Stück</b>  |
| 21380.....Stück | <b>Paprikapflanzen Paket 6 Stk</b> regional     | <b>27,00 €/ Stück</b> |
| 21020.....Stück | <b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> regione    | <b>4,00 €/ Stück</b>  |
| 21330.....Stück | <b>Sommerblumen gemischt 6 St.</b> regic        | <b>3,00 €/ Stück</b>  |
| 21340.....Stück | <b>Tomatenpflanzen Balkon / Kübel</b> re        | <b>13,50 €/ Stück</b> |
| 21345.....Stück | <b>Tomatenpflanzen kleinfruchtig</b> regi       | <b>13,50 €/ Stück</b> |
| 21320.....Stück | <b>Tomatenpflanzen Paket 6 Stück</b> re         | <b>27,00 €/ Stück</b> |