

Das Fenster zum Hof - KW 21/23

Es ist ein hü und hott mit den **Temperaturen**. Kaum wird es halbwegs annehmbar warm, sackt das Thermometer wieder ab. Warum wir so oft darüber schreiben? **Gärtner** brauchen halt "gutes" **Wetter** - nicht zu kalt, nicht zu warm, nicht zu nass und nicht zu trocken. Besonders die Nächte sollten nicht zu frisch sein. Bleibt die Nachttemperatur einstellig, wächst vieles langsamer. Gerne würden wir schon unsere eigenen **Freilandkohlrabi** vermarkten, doch die mögen es lieber kuschelig. So warten wir noch. Ein bisschen tragisch in Hinblick auf die **Sommerferien**, die ja dieses Jahr wieder sehr zeitig beginnen. Bei der Kulturplanung im letzten Herbst (also: Was muss wann und in welcher Menge zur Verfügung stehen?) versuchen wir natürlich unsere Pflanz- und Erntemengen zu verteilen, damit nicht zuviel in den Ferien erntereif ist. Bleibt das **Frühjahr** zu kühl, sind größere Mengen, für die Zeit vor den Ferien geplant, zu **spät** fertig und finden dann keine Abnehmer.

Ist der **Mai** kühl und nass, füllt's dem Bauern Scheun' und Fass. So unkt eine **Bauernregel**. Wenn der Juni dann aber dann doch nicht wieder trocken wird, gibt's Probleme mit der **Kraut-** und **Braunfäule** - in unseren eher kühlen Gefilden jedenfalls. Die Pilzkrankheit befällt **Nachtschattengewächse** und damit für uns wichtige Nahrungspflanzen wie Kartoffeln oder Tomaten. Wer wünscht sich da keine üppige **Ernte**, und dass die Mühen bis dahin nicht vergebens waren.

Das sehr üppige letzte Jahr hat uns ja mit besonders vielen Tomaten und Kartoffeln beschert. So viel, wie schon lange nicht. Immer noch übrig - und das ist für den späten Mai sehr ungewöhnlich - sind noch etliche **Sellerieknollen**. Ebenfalls ungewöhnlich: anders als sonst um diese Jahreszeit, sind die Knollen in Ihren Erdlagerkisten noch **einwandfrei gesund** und im Anschnitt **weiß**.

Wir haben sehr viele verschiedene Kräuter in unserem Garten, die wir zu bunten **Salatkräutersträußen** gebunden haben. Einfach den gemischten Bund zusammengerollt und, fein gehackt, unter unsere frischen **Frühjahrsalate** gemischt, gibt jede Menge Frühlingswürze.

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.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1TI Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca 0,7ltr Gemüsebrühe oder Wasser, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit wenig Salz unter Wenden braten. An Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in Öl anschwitzen, Reis dazugeben und 2-3 Min unter Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Rübchen mit Grün in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1El) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen waschen (schälen ist nicht nötig), halbieren und in 8er-Spalten schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazu, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Das gewaschene und ganz grob zerteilte Grün (inkl. Stiele) zugeben und offen zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. Ein paar Tropfen Zitronensaft schaden gewiss auch nicht.

Pakchoy (oder Kohlrabigrün) mit Brokkoli im Wok

Ein Stück Brokkoli, einen Pakchoy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren und dann gut abtropfen. Pakchoy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) klein schneiden und hinein geben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pakchoy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

+++ Liefertagsverschiebung +++

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

In KW23 (nach Fronleichnam) verschieben sich die Donnerstags- und Freitagslieferungen um einen Tag

Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1El Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca. 35 Minuten gar kochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca. 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca. 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Bete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

Italienischer Selleriesalat

1 Knolle Sellerie, 3El Essig, 5El Olivenöl, Pfeffer + Salz, Petersilie

Sellerie waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in Salzwasser in ca. 5 Min. garen, herausnehmen, abtropfen und mit etwas Kochsud gemischt mit Essig und Öl, gewürzt mit Pfeffer und Salz knapp bedecken und 2 Std gekühlt ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

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 22.05.2023 bis 28.05.2023

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 - CRAE	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,65 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	6,70 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 750g+ Deutschla	5,50 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Portugal - IA	7,20 €/ kg
588.....Bund	Gemischter Kräuterbund regional eig.	2,10 €/ Bund
1001.....kg	Hass-Avocado Griechenland - EG	11,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Italien - DN	15,95 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - DD	2,49 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,95 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau -	3,20 €/ Bund
300.....kg	Möhren Spanien - IA	4,30 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,30 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,99 €/ 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 - IA	5,70 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DB	2,49 €/ Bd.
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,75 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - IA	4,20 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,10 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	1,39 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,00 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig.	16,50 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 650gr+ regional eig.	2,70 €/ Stück
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DN	19,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - IA	8,90 €/ kg
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	5,99 €/ kg
130.....kg	Weißkohl, Kilo Italien - DD	5,30 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - IA	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
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,90 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	2,99 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,80 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - BCS	2,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,15 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen, gelb fleischig Spanien - C	8,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - IA	8,90 €/ 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 Deutschla	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,65 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

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