

**So ein Käse! (KW23 vom 5.6.-11.6.) Meule du Vercors.** Französischer Bergkäse, 10 Monate höhlengereift. Hartkäse, Frankreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen.

**1 Stück ca. 200g, 27,90€/kg; Art.-Nr. 5049**

## Das Fenster zum Hof - KW 22/23

Die Chefin meinte zu unserem Infoblatt aus der vorletzten Woche, dass wenn wir von "**Tricks**" der **konventionellen Kollegen** um Umgang mit Schädlingen, wie Blattläusen oder Schnecken schreiben, sei das nicht eindeutig. Recht hat sie. Natürlich wird im konventionellen Gemüsebau dagegen **Gift** versprüht (wenn auch selektiv wirkendes). Das kann einem egal sein oder auch nicht. Uns ist es **nicht egal** und deswegen erklären wir gerne, warum eben zu manchen Zeiten ein gewisser Schädlingsbefall nicht zu vermeiden ist. Für uns gehört das zur **Natur**.

Ganz überraschend kam für uns die Nachricht von Volker Gauchel, dass sein **Kartoffellager** schon **leer** ist. Wir suchen nach angemessenem Ersatz und hoffen, dass wir schon erste Knollen aus der Region bekommen. Bis unsere **eigenen Kartoffeln** fertig sind, dauert es noch ein paar **Wochen**.

Natürlich kommt jetzt verstärkt wieder die Nachfrage bei uns, wann denn die **Erdbeeren** reif sind. Inzwischen zeigen sich die ersten **zartroten Früchte**. Anders als Kollegen, die aus ihren Folientunneln Erdbeeren schon seit ein paar Wochen anbieten, lassen wir den unseren Zeit zum langsamen Reifen im Freiland. Das macht sie **aromatischer** und viel **süßer**. Wenn genug zum **Selberpflücken** da ist, rühren wir die Trommel und geben auf unserer Homepage Bescheid. Unsere Kunden bekommen zusätzlich ein Infomail.

Unser **Salat** kommt mit einstelligen Nachttemperaturen eigentlich gut zurecht. Eigentlich. **Feuchtigkeit** in Kombination mit **Kühle** macht ihm aber dennoch zu schaffen. Blätter die Bodenkontakt haben sind besonders durch Fäulnis gefährdet. Damit der Schaden nicht zu groß wird, ernten wir jetzt sehr viele Salat ab und geben sie zum **Sonderpreis** in die Kisten.

Von knapp hinter der Grenze aus Limburg (oder Limbüchch, wie der Holländer sagt) kommen erste **regionale Zucchini**. Die Region im Maastal, diesseits der Grenze gehört zu den wärmsten Gegenden in Deutschland. Allerdings wäre ohne **Gewächshaus** bei dem Wetter der letzten Zeit auch dort kaum etwas möglich.

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.

### Warmer Rübchensalat

1 Bd. Mairübchen, 4EI Öl (Walnussöl), 2EI Weißweinessig (Estragonessig), Salz + Pfeffer, Petersilie

Rübchen halbieren, dann in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser sehr kurz blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen, Blätter waschen, grob zerkleinern, ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Beides in einer Schüssel vermengen. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Rübchen geben. Mit fein geschnittener Petersilie bestreut servieren.

### Pfandkuchen vom Blech mit Rhabarber

600gr Rhabarber in cm-Stücke geschnitten, 150gr Zucker, 300gr Mehl, 250gr Zucker, 300gr Butter (weich, bzw. zimmerwarm), 300gr Ei (entspricht ca. 5-6 Eiern), abgeriebene Schale von einer halben Zitrone, 1/2Pck Backpulver, 1Prise Salz, 75gr gehobelte Mandeln, etwas Puderzucker

Rhabarberstücke mit 150gr Zucker mischen und etwa eine Std. ziehen lassen. Dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Dann gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die weiche Butter mit Zucker, Salz und Zitronenschale in der Küchenmaschine cremig aufschlagen (etwa 5 Min.). Dann die Eier jeweils einzeln komplett unterschlagen. Mehl zusammen mit Backpulver sieben, dazugeben und mit einem Schneebesen klümpchenfrei unterheben. Auf einem gebutterten und bemehlten Blech ausstreichen, den abgetropften Rhabarber gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen und dünn Puderzucker darüber sieben. Bei 170°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten goldbraun ausbacken. (Abwandlung: 300gr geviertelte Aprikosen mit 300gr gezuckerten Rhabarberstücken mischen)

### Rhabarbersirup

1Kg Rhabarber, 1,2Ltr. Wasser, Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Rhabarber putzen, klein schneiden, mit Wasser 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Baumwolltuch abseihen und mit gleichem Gewicht an Zucker und Zitronensaft einmal aufkochen lassen. Heiß abgefüllt in saubere kleine "Plopp"-Flaschen, hält er sich einige Zeit, wie Marmelade und schmeckt im Sommer toll in kaltem Mineralwasser.

### Kartoffelsalat mit Zucchini und Bohnen

3-400gr Kartoffeln (nicht zu groß), 2-300gr Bohnen, 1 Zucchini, eine Handvoll Cherrytomaten, 2St Bundzwiebeln, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie (oder Minze), Rotweinessig, Olivenöl, scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, sechsteln und in Salzwasser aufsetzen. Nach etwa 10 Minuten die in Stücke gebrochenen Bohnen zugeben. 10 Minuten weiter kochen, abgießen und auf einem Blech ausgebreitet, etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini in 5mm Scheiben schneiden und von

beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Bohnen und Kartoffeln mit fein geschnittenen Bundzwiebeln, Petersilie, Knoblauch, den Zucchini Scheiben und geviertelten kleinen Tomaten mischen. Mit reichlich Rotweinessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer anmachen (das geht gleich auf dem Blech). Schmeckt prima noch lauwarm.

**+++ Liefertagsverschiebung +++**

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

### Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen. In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei oder Reis essen.

### Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2EI Tomatenmark, etwas Chili, frische gehackte Kräuter nach Belieben, frische Zitrone, Olivenöl

Wie ein Eintopf: Kartoffeln schälen und in 1cm Pommes schneiden - die Bohnen stark diagonal in 1cm Streifen. Beides zusammen in Salzwasser knapp bedeckt aufsetzen und 5 Minuten leise kochen. Tomatenmark, gehackten Knoblauch und etwas Chili einrühren. Dann die Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben weiterkochen. Ab und zu umrühren und eventuell noch etwas Wasser angießen. Die Nudeln sollen möglichst den Großteil des Wassers aufgesogen haben. Vom Herd nehmen, gehackte Kräuter untermischen und mit Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl würzen. Eventuell noch etwas nachsalzen. Wer mag, streut generös geriebenen Pecorino darüber.

**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 29.05.2023 bis 04.06.2023

### 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>5,30 € / kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,65 € / kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 € / Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	<b>6,50 € / kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>6,50 € / kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>11,90 € / kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 750g+</b> Deutschla	<b>5,50 € / St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 € / Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	<b>7,50 € / kg</b>
588.....Bund	<b>Gemischter Kräuterbund</b> regional eig.	<b>2,10 € / Bund</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b> Griechenland - EG	<b>9,90 € / kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 € / kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Italien - DN	<b>15,95 € / kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 € / St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,20 € / Bund</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>3,30 € / kg</b>
351.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>3,20 € / Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>4,10 € / kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 300gr+</b> Niederlande - IA	<b>2,70 € / St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>6,30 € / kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>8,30 € / kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>9,50 € / 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>1,99 € / Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,90 € / kg</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 € / Bund</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> Deutschland - DN	<b>4,95 € / kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DB	<b>2,49 € / Bd.</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Deutschland - EG	<b>6,30 € / kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 € / Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>4,40 € / Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 € / Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>4,50 € / kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 € / St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 € / Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlan	<b>1,39 € / St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,00 € / Bund</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>2,70 € / Stück</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>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b> Niederlande - IA	<b>4,20 € / Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> Spanien - IA	<b>9,90 € / kg</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 - CRAE	<b>5,85 € / kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> Deutschland - DB	<b>4,50 € / St.</b>
572.....Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b> regional eig. An	<b>2,25 € / Bund</b>

### Obst

1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>4,40 € / kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Spanien - IA	<b>4,50 € / kg</b>
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 - CRAE	<b>6,90 € / kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<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>2,99 € / 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 - BCS	<b>2,20 € / Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi	<b>25,90 € / kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,20 € / Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück ca.500g</b> Spanien -	<b>3,20 € / Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen, gelbfleischig</b> Italien - ICEA	<b>9,20 € / kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>4,90 € / kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>8,90 € / 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> regional eig. Anb	<b>3,50 € / Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regio	<b>3,50 € / Stück</b>
21913.....Stück	<b>Kräutertopf Limonenbasilikum</b> regio	<b>3,50 € / Stück</b>
21945.....Stück	<b>Kräutertopf Oregano</b> regional eig. Anba	<b>3,50 € / Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie kraus</b> regional	<b>3,50 € / Stück</b>
21914.....Stück	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b> regional	<b>3,50 € / Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau -	<b>3,50 € / Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> Deutschland -	<b>3,50 € / Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> region	<b>3,50 € / Stück</b>
21970.....Stück	<b>Kräutertopf Thai-Basilikum</b> regional ei	<b>3,50 € / Stück</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Anba	<b>3,50 € / Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b> regional eig	<b>3,50 € / Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> region	<b>3,50 € / Stück</b>
21971.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b> regio	<b>3,50 € / Stück</b>
21380.....Stück	<b>Paprikapflanzen Paket 6 Stk</b> regional	<b>27,00 € / Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> region	<b>4,00 € / Stück</b>
21330.....Stück	<b>Sommerblumen gemischt 6 St.</b> regio	<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>