

So ein Käse! (KW24 vom 12.6.-18.6.) **Gras-Kaas natur.** Buttriger Schnittkäse aus der ersten Grünfuttermilch von der Nordseeinsel Terschelling. NL. 50% Fett i. Tr. Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekultur, mikrob. Lab.
1 Stück ca. 250g, 20,90€/kg; Art.-Nr. 5139

Das Fenster zum Hof - KW 23/23

Der Witz geht ja so, dass der **Februar** der schlimmste Monat für die Landwirte ist, weil sie dann nur 28 Tage jammern können. Man muss nicht lange warten, bis der Erste sich beschwert, es sei zu trocken. Und wirklich: Plötzlich ist der **Regen fort**. Und eigentlich ist es den Gemüsegärtnern ja auch lieber, wenn es weniger regnet, weil sie dann die **Wasserzufuhr** exakt steuern können. Jedenfalls solange noch genug Wasser im Sammelbecken ist. Wäre da nicht das **Rohreschleppen**. Anders als Zuhause und sogar hier bei uns im Apfelbachergarten sind die Bewässerungsrohre nicht fest im Acker installiert. Es gibt zwar eine Ringleitung für **Regenwasser** aus dem Sammelbecken an den Wirtschaftswegen entlang, aber die langen unhandlichen Rohre müssen trotzdem von Acker zu Acker gefahren und dann per **Hand** verlegt werden. Wenigstens sind sie inzwischen aus Alu und nicht mehr, wie früher, aus verzinktem Eisen.

Avocados sind ja im Winter am leckersten. Zwischen Dezember und März kommen unsere **Bio-Hass** aus Spanien und sind dann fett, saftig und zart. Jetzt hat unsere Lieblingseinkäuferin von der Landlinie einen **griechischen Produzenten** aufgetan, der immer noch hervorragende Avocados hat. Genug, um ein paar unserer Sortimente damit zu bestücken. Griechenland ist ja, ähnlich wie Spanien, was Avocados angeht beinahe **regional**. Die Transportzeiten im LKW sind relativ kurz und die Früchte reifen Zuhause in ein paar Tagen in der Küche problemlos nach. Unser Tipp: sobald die Früchte weich werden unbedingt in den **Kühlschrank** damit und innerhalb der nächsten 1-2 Tage verzehren. Sonst kann es passieren, dass sie innen unschön braun werden.

Egal wie warm oder kalt das Frühjahr ist. Zwischen Ende Mai und Anfang Juni sind unsere Erdbeeren reif. Unsere **Felder** liegen etwas **verstreut**. Das große Feld hat lange Früchte getragen und muss vorerst ausruhen. Die Pflanzen sind auf mehrere Flächen verteilt - dabei sind alle Beete sind gut **fußläufig** zu erreichen. Die Info, wo jeweils aktuell gepflückt werden kann, gibt es im Hofladen. Bitte denken Sie daran, die mitgebrachten Gefäße vorher im Hofladen wiegen zu lassen.

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.

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 ein wenig Salz unter wenden braten. Dann 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 etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem 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.

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser (es geht auch Sahne) und einem El Essig angießen. Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Salat Fenchel, weiße Bohnen und Staudensellerie

100gr weiße Bohnenkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchel mit Grün, 3 Stangen Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Zitrone, Olivenöl

Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ca. einer 3/4 Stunde mit einem Lorbeerblatt und einer ganzen Knoblauchzehe bei milder Hitze zugedeckt gar kochen (bis sie weich sind). Dann erst salzen. Im Kochsud abkühlen lassen. Fenchel komplett klein schneiden (ca. 2mm) inklusive Stängel, Strunk und Grün. Selleriestangen ebenfalls. Mit den abgetropften Bohnen und der fein gehackten Zwiebel

mischen. Anmachen mit Zitrone, Olivenöl und Pfeffer. Nicht mehr salzen. Man kann auch etwas Sardinen oder Dosenthunfisch untermischen. Mit Baguette oder Brot essen.

Melanzane alla parmigiana

Ca. 700gr Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, 2 Kugeln Mozzarella (grob gewürfelt), 1 gr. Dose Tomaten (oder 4-500gr Sauce aus frischen Tomaten), 70-80g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Paniermehl

Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech ausbreiten, mit Olivenöl dünn bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200C backen, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Tomaten nur grob pürieren, mit etwas Salz, Zucker, Oregano, einer Knoblauchzehe und etwas Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei niedriger Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. In einer weiten Auflaufform abwechselnd Auberginen, Tomatensauce, Mozzarellawürfel und Parmesan einschichten. Als letzte Schicht kommt Mozzarella, darauf Parmesan und Paniermehl. Noch ein wenig Olivenöl darüber geben und im 190C heißen Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkelgoldgelb ist. Schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

Auberginenpesto

2-3 Auberginen, 60-70gr geschälte Mandeln, 60ml Olivenöl, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Knoblauch, kurze Pasta (z.B. Tortiglioni), etwas gehackte Petersilie und geriebener Parmesan

Auberginen halbieren, mit Öl bepinseln und mit der Schnittseite nach unten auf einem Backblech bei 170°C (Umluft) backen, bis die Auberginen weich sind (Nadelprobe). Auskühlen lassen und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Die geschälten Mandeln im Ofen zusammen mit den Auberginen auf einem separaten kleinen Blech zartbraun anrösten. Aubergine, Mandeln, Zitronensaft, Öl und Knoblauch zusammen sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln kochen. Kurz vor Ende der Garzeit, die Auberginenpaste in einer Pfanne mit einer Kelle Nudelwasser mischen und erwärmen. Nudeln direkt aus dem Kochwasser dazugeben und durchmischen. Nach Bedarf noch mehr Nudelwasser dazugeben, bis die Sauce cremig wird. Mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren. Die Auberginenpaste ist unverdünnt und abgekühlt auch als leckerer Brotaufstrich geeignet.

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 05.06.2023 bis 11.06.2023

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	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,65 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	-2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	6,30 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ 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 Italien - IA	6,10 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Griechenland - EG	8,30 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	18,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,49 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	4,10 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 300gr+ Niederlande - IA	2,70 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	6,30 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,30 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	9,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,90 €/ kg
505.....Bund	Pfefferminze, Bund regional eig. Anbau	-2,25 €/ Bund
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 Deutschland - DN	5,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bd.
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	4,40 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	4,50 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,10 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	1,39 €/ St.
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
188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+ Deutschland -	4,90 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - IA	10,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ regiona	3,20 €/ 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	5,45 €/ kg
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund regional eig. An	2,25 €/ Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - IA	4,50 €/ 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 -	€3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	2,99 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	1,90 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,10 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca.500g Spanien -	2,30 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen, gelbfleischig Italien - ICEA	9,20 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,99 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - IA	7,90 €/ 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

21360.....Stück	Gemüsepflanzen gemischt 8 Stük r	4,00 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regio	3,50 €/ Stück
21913.....Stück	Kräutertopf Limonenbasilikum regio	3,50 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie kraus regional	3,50 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regional	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau -	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland	3,50 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum regiona	3,50 €/ Stück
21970.....Stück	Kräutertopf Thai-Basilikum regional ei	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21916.....Stück	Kräutertopf Zimtbasilikum regional ei	3,50 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse regiona	3,50 €/ Stück
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum regio	3,50 €/ Stück
21380.....Stück	Paprikapflanzen Paket 6 Stk regional	27,00 €/ Stück
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regiona	4,00 €/ Stück
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. regio	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