

**So ein Käse! (KW25 vom 19.6.-25.6.) Roter Casanova.** Halbfester Schnittkäse, Deutschland, 70% Fett i.Tr. Rinde verzehrbar. Bioland. Zutaten: MILCH, RAHM, Milchsäurekultur, mikrob. Lab, Salz

**1 Stück ca. 200g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5298**

## Das Fenster zum Hof - KW 24/23

Jetzt gibt es wieder **süßes Obst**. Aprikosen, Pflirsiche, Nektarinen und bald auch Pflaumen bereichern die Kisten. Gleichzeitig wird es wärmer. Damit haben es Fäulnis und Schimmelpilze leichter. Es wächst halt alles.

Unsere Kollegen, die Ihre Kisten packen geben sich **viel Mühe** damit, alles genau anzuschauen und nur einwandfreie Ware in die Kisten zu legen. Keine leichte Aufgabe, bei hunderten **Kisten**, die täglich durch ihre Hände gehen. Kleinste Verletzungen in den Früchten lassen Fäulnisreger eindringen, die sich bei entsprechenden Temperaturen manchmal rasend schnell ausbreiten. Bei den Kunden sieht es dann so aus, als würden wir absichtlich **schlechte Ware** in die Kisten legen. Das wollen wir natürlich nicht. Wenn Sie eine berechtigige **Reklamation** haben, bekommen Sie ohne Diskussion immer eine Gutschrift von uns.

Einmal bei Ihnen Angekommen, können Sie aber etwas dafür tun, damit Ihr Obst möglichst **lange hält**. Wir empfehlen, Obst grundsätzlich im **Kühlschrank** zu lagern und nur den Tagesbedarf herauszunehmen. In der Küchenwärme schimmelt es sich noch leichter. Wenn Steinobst noch unreif bei Ihnen ankommt reicht auch üblicherweise eine Nacht außerhalb des Kühlschranks um es nachreifen zu lassen. Die Nähe eines reifen Apfels oder einer reifen Banane sind **hilfreich**, denn sie verströmen das Gas Ethylen, das Früchte in der Nähe schneller **reifen** lässt.

Die alten **Kartoffeln** sind verkauft und unsere eigenen brauchen noch ein wenig länger. Aus der Nähe von Venlo kommen die ersten **regionalen Frühkartoffeln** zu uns.

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.

### Fenchelgrün Pesto

2 Handvoll Fenchel - Grün, 100 g Parmesan, 100 ml Olivenöl, 2EI geschälte Mandeln

Das Grün vom Fenchel abzupfen, grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. Parmesan, Mandeln und das Olivenöl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Am Besten frisch auf Pasta. In ein Glas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt, hält es sich auch noch 2-3 Tage im Kühlschrank.

### Mangold in Zitronen-Olivenöl-Marinade

500gr Mangold, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2EI Kapern

Mangold in kaltem Wasser kurz waschen. Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Etwas Salzen und ca 2-5 Min. in Öl anschmoren. Knoblauch pressen und dazugeben und abgedeckt 5 Minuten weitergaren. Kalt werden lassen. Zum Servieren mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer begießen und mit Kapern verzieren. Zimmerwarm servieren.

### Fenchelgrün-Topping

2 Hände Fenchelgrün, 4-5 EL Paniermehl, 2-3 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer

Fenchelgrün fein gehackt mit dem Paniermehl gut vermengen, würzen und in dem Öl und häufigen Wenden knusprig braten. Über Nudeln/Kartoffeln streuen.

**Übrigens:** alle zarten Teile des Fenchelgrüns sind essbar!

Die ganz feinen inneren Blätter können fein geschnitten über Kartoffeln, Nudeln, Salat etc gestreut werden. Die Stiele können gedünstet oder gekocht und mit anderem Gemüse (z.B. Mangold) angerichtet werden, wie auch die etwas größeren Blätter. Die äußeren Fasern des Stiels werden später im Jahr, wie bei Rhabarber, abgezogen. Jetzt ist das aber noch nicht nötig

### Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr bunter Mangold, 1EI Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 400gr reife Tomaten, 1EI Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta (Penne, Tortiglioni, Fusili), Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und

zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitrone würzen.

### Maiwirsing aus der Pfanne (ganz schnelle Nummer)

1 Maiwirsing, 1-2EI Butter, 1/2Bd Bundzwiebeln, Salz, Pfeffer

Die äußeren Blätter entfernen und davon die dicke Mittelrippe entfernen. Die großen Blätter danach zusammenlegen längs in zwei oder drei gleiche Teile schneiden, danach quer in ca. 1cm Streifen. Den Rest des Wirsings halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften ebenfalls in Streifen schneiden. Gut waschen (manchmal verstecken sich kleinste Schnecken in den Vertiefungen der Blätter) und dann abtropfen lassen. Die Butter in eine große(!) Pfanne oder einen weiten Topf geben, Wirsing dazu, etwas salzen und einen Deckel auflegen. Wenn es angefangen hat, im Topf hörbar zu schmurzeln umrühren und den Deckel wieder auflegen. Dann noch etwa anderthalb Minuten garen. In der Zwischenzeit die Bundzwiebeln in etwa 2cm Stücke schneiden, zugeben und noch einmal für eine Minute geschlossen garen. Topf vom Herd nehmen, mit Pfeffer würzen und servieren.

### Spitzkohl aus der Pfanne

... funktioniert genauso wie der Wirsing.

### Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne Rigate, 2 Fenchel mit Grün, 1 Zwiebel, 70-80gr Pecorino Romano gerieben (zur Not Parmesan) 2x3EI Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

**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 12.06.2023 bis 18.06.2023

**Kartoffel**

12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,0 kg</b>	Niederlande -	<b>16,50 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig, 2,0 kg</b>	Deutschland -	<b>4,49 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>6,30 €/ 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>	Deutschland - DB	<b>7,90 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b>	Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Deutschland - DN	<b>11,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 700g+</b>	Niederlande	<b>3,50 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b>	regional eig. Anbau	<b>1,89 €/Stück</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b>	Griechenland - EG	<b>9,50 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Italien - DN	<b>16,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ 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>3,49 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</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>	Niederlande - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>11,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,60 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande - IA	<b>7,90 €/ 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>	Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,70 €/ Bd.</b>
374.....Stück	<b>Rettich weiß, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>-2,79 €/ Stück</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>
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>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>	Niederlande	<b>1,39 €/ St.</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 650gr+</b>	regional eig. Anbau	<b>2,70 €/Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b>	regional eig. Anbau	<b>3,95 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b>	regional eig. Anbau	<b>2,95 €/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>	Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>	regional eig. Anbau	<b>3,95 €/St.</b>
572.....Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,25 €/Bund</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Niederlande - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
1366.....Stück	<b>Zuckerschoten 200gr Schale</b>	regional eig. Anbau	<b>19,99 €/kg - DB</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Spanien - CRAE	<b>4,50 €/ 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>	Deutschland -	<b>4,50 €/ 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>	Griechenland - BIO	<b>7,40 €/ 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>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien -	<b>3,20 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Griechenland - IA	<b>6,79 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - IA	<b>2,10 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b>	Columbien	<b>25,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spanien	<b>2,99 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St. 450gr+</b>	Spanien	<b>3,90 €/ Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück ca.500g</b>	Spanien -	<b>1,99 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen, gelbfleischig</b>	Italien - ICEA	<b>8,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Griechenland - EG	<b>4,99 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>7,90 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spanien -	<b>7,85 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b>	Frankreich - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - ICEA	<b>4,40 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deutschland	<b>2,65 €/ Stück</b>
-----------------	---------------------------------------	-------------	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b>	regional eig. Anbau	<b>2,00 €/Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b>	regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ Stück</b>
21913.....Stück	<b>Kräutertopf Limonenbasilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b>	regional eig. Anbau	<b>2,50 €/Stück</b>
21945.....Stück	<b>Kräutertopf Oregano</b>	regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21951.....Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b>	regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ Stück</b>
21914.....Stück	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b>	regional eig. Anbau	<b>2,00 €/Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21971.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21380.....Stück	<b>Paprikapflanzen Paket 6 Stk</b>	regional eig. Anbau	<b>27,00 €/Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b>	regional eig. Anbau	<b>4,00 €/Stück</b>
21330.....Stück	<b>Sommerblumen gemischt 6 St.</b>	regional eig. Anbau	<b>3,00 €/Stück</b>
21340.....Stück	<b>Tomatenpflanzen Balkon / Kübel</b>	regional eig. Anbau	<b>13,50 €/Stück</b>
21345.....Stück	<b>Tomatenpflanzen kleinfruchtig</b>	regional eig. Anbau	<b>13,50 €/Stück</b>
21320.....Stück	<b>Tomatenpflanzen Paket 6 Stück</b>	regional eig. Anbau	<b>27,00 €/ Stück</b>