

So ein Käse! (KW14 vom 1.4.-7.4.) Schweizer Urbergchäs, reif und nussig...nach alter Greyerzer-Tradition. Aus der Westschweiz. Schnittkäse, Schweiz, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5207

Das Fenster zum Hof - KW 13/24

Mächtig gerne würden unsere Gärtner schon **Kartoffeln** in die Erde legen, doch dazu muss erst die Erde ausreichen warm und trocken genug sein. Es ist halt noch alles viel zu **nass** - das macht **Bodenbearbeitung** schwierig. Vor allem verdichten sich Böden zu stark, wenn sie jetzt mit schweren **Maschinen** befahren werden. So heißt es warten und **hoffen**, dass eine längere Trockenphase kommt. Währenddessen möchten die Kartoffeln für unsere Kunden natürlich auch nicht hintan stehen und fangen an zu **keimen**. Wie sollen sie denn auch wissen, dass sie Speise- und keine Pflanzkartoffeln sind

Ganz neu dabei ist jetzt der **Bundknoblauch**, der leider gerne mit Frühlingszwiebeln **verwechselt** wird, aber sein Geruch und Geschmack sind eindeutig! Auch endlich erntefertig ist endlich unser Schnittlauch. **Verrückt**, kaum ist er gerade groß genug um ihn zu ernten, fängt er auch schon an, **Blüten** zu entwickeln. So haben unsere Gärtner einfach das Beet "**rasiert**" und geben dem Frühlingskraut so die Chance, wieder neu auszutreiben.

Sehr, sehr lecker (zudem reichlich) sind Grünkohlspitzen. Wie viele Kohlarten, geht **Grünkohl** im zweiten Jahr in die **Blüte** um Samen zu bilden. Der dafür in den Pflanzen reichlich vorhandene Zucker freut uns **Leckermäuler**. Vor allem, weil sich die zarten **Spitzen** ohne großes Gewese schnell in der Pfanne zubereiten lassen.

Das Gartengelände ist geöffnet. Neben **Obstbäumen, Sträuchern** und den ersten **Stauden** finden sich schon Kohlrabi, Salate und Zwiebeln, Setzkartoffeln. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "**Gärtnerei 2024**". 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.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage
In der KW13 verschiebt sich die Freitagslieferung auf Samstag - In der KW14 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Gebratener Chicoree

2 Chicoree, 1 EL Butter, 1 TL Honig, Orangensaft

Chicoree waschen, abtrocknen, putzen, halbieren, Ende kegelförmig ausschneiden. Butter und Honig (Honig nach belieben; wer's gerne etwas süßer mag, muss vielleicht noch etwas hinzufügen) in einer Pfanne erhitzen, gut verrühren. Wenn die Mischung zu karamellisieren beginnt, den halbierten Chicoree hineinlegen und bei milder Hitze braun braten, wenden und von der anderen Seite braten. Mit Orangensaft ablöschen, salzen, pfeffern, etwas Orangenschale darüber reiben und heiß oder kalt servieren. Dazu passt Weißbrot oder Reis. Tipp: Chicoreezubereitung auf einem Mürbeteig verteilen und mit Ziegenkäse überbacken.

Gebratener Reis mit Frühlings-Grün

200g Reis, 1 Kohlrabi, 2 Frühlingszwiebel, 1Bd. Japanese Green, junger Knoblauch nach Belieben, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Sojasauce nach Belieben, 2 EL Öl

Reis mit 350ml Wasser und Salz 10 Minuten kochen. Die Kohlrabi-Blätter fein hacken, zur Seite legen. Kohlrabi in Stifte, Kraut in feine Streifen, Frühlingszwiebeln und jungen Knoblauch in feine Ringe schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, zuerst das Kraut anbraten, restliches Gemüse mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Reis untermischen. Eier verquirlen. Gemüsereis an den Rand der Pfanne schieben, in die Mitte der Pfanne die Eier hineingießen, stocken lassen, alles miteinander mischen, mit gehackten Kohlrabi-Blättern bestreuen, Sojasauce dazu reichen.

Tipp: Reis eignet sich besser zum braten, wenn er Tags zuvor gekocht wurde. Dann hat die Stärke in den Reiskörnern Zeit, wieder fest zu werden. Reis, sofort nach dem Kochen gebraten, wird leicht matschig.

Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 Strunk Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl. Chili, 1El Rosinen, 1El Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 El Balsamessig, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in grobe Stücke rupfen und an Seite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln,

Bundzwiebeln fein schneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

Grünkohlsprossen einfach so

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1St Grünkohlsprossen, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zitronensaft

Kohlsprossen vom Strunk streifen, das verholzte Ende abbrennen. Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Kohlröschen grob zerrupfen. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 6-7 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Schnittlauchrösti

500gr Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Eigelb, 2El Paniermehl, 1El Mehl, Salz, Muskat, 1Bd Schnittlauch (in feinen Röllchen), Öl zum Braten

Kartoffeln und Zwiebel mittelfein reiben. Restliche Zutaten mit den Kartoffeln vermengen. Bratöl erhitzen und mit 1 Esslöffel Häufchen ins heiße Öl setzen, flach drücken und auf beiden Seiten hellbraun backen.

Zucchini Gemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitronen darübergießen.

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 25.03.2024 bis 31.03.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	8,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland	4,65 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,29 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - CRAE	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	38,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - IA	4,30 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,05 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anbau	2,49 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	10,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	4,49 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	5,95 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig. Anbau	7,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
159.....kg	Grünkohlsprossen am Strunk regional eig. Anbau	6,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	12,49 €/ kg
288.....Stück	Japanese Green regional eig. Anbau	17,50 €/ Stück
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,69 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,65 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	4,45 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,40 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,79 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,20 €/ 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 - EG	5,20 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	17,95 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	6,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	2,10 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,59 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - EG	3,45 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück Deutschland - DG	4,40 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Niederlande	21,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,30 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Frankreich - IA	6,49 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	1,99 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau	12,10 €/ Bund
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. KLEINE 400+ regional eig. Anbau	1,60 €/ Stück
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr Spanien - CRAE	7,95 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - CRAE	3,65 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	2,95 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,99 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,60 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermis Vakuu Niederlande - IA	4,30 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - ECO	6,80 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - ICEA	3,55 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CAAE	4,65 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,50 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	4,49 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,39 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,30 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1935.....Stück	Physalis, Schale 100 g Marokko - IA	3,99 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,29 €/ Stück
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon Deutsch	3,90 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DE	3,30 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
21933.....Stück	Kräutertopf Kerbel Deutschland - DD	3,70 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander Deutschland - DE	3,30 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl Deutschland - D	3,90 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DE	3,30 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer Deutschland	3,90 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch Deuts	3,90 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland	3,30 €/ Stück