

So ein Käse! (KW19 vom 6.5.-12.5.) Terscheller Reade Jutter, Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab, Rotschmierekulturen
1 Stück ca. 200g, 26,90€; Art.-Nr. 5275

Das Fenster zum Hof - KW 18/24

Kalt war das. Unsere Gärtner drückt das nicht sonderlich (lediglich die **Erdbeeren** haben eine Kleinigkeit abbekommen, werden sich aber sicher wieder erholen). Wenn man aber wie **Aloisius** seine Bäume auf den nördlichen Eifelrücken hat, kann einem schon bang werden. Erst recht, wenn die Bäume im milden April **früher** geblüht haben als sonst und schon **Kleinstäpfelchen** an den Zweigen hängen. Die sind nämlich (das war uns auch neu) frostempfindlicher als Blüten. Aloisius geheime Wunderwaffe dagegen ist der **Frostbuster**, ein traktorähnliches Gerät, das mittels Gasflaschen erzeugte **Warmluft** in die Plantagen bläst. Dazu muss der Buster aber in der zweiten **Nachthälfte**, dem kältesten Teil, permanent im Kreis durch alle Obstanlagen gefahren werden. **Keine Freude** - aber wenn es hilft, die Ernte zu retten... Sein Glück: Weil die Apfelmäntel am Hang liegen konnte ein großer Teil der Kaltluft in Tallagen abfließen und hielt sich nicht auf der Höhe. Kollegen in der Ebene hier bei Meckenheim oder Grafschaft haben diesen Vorteil nicht und deswegen heuer **größere Schäden**.

Wirsing-Pilz Gemüse

Ein Wirsing, eine Schale Champignons, eine mittlere Zwiebel, ein Becher Rahm, ein kl Glas Weißwein, etwas Thymian, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa 1/2cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und beides in Butter in einer Pfanne anbraten. Thymian zufügen und salzen. Wenn die Pilze etwas Farbe genommen haben mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen. Wirsing beigegeben, alles mischen und mit der Sahne angießen. Sahne ca. um die Hälfte einkochen, vom Herd nehmen und mit etwas Zitronensaft sowie Pfeffer würzen. Passt zu Pellkartoffeln, Reis oder Hirse.

Liefertagsverschiebung
In KW19 (nach Christi Himmelfahrt) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Pfundkuchen 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 Spatel klumpchenfrei unterheben. Auf einem gebutterten und bemehlten Blech austreichen, den abgetropften Rhabarber gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen, Mit Mandelblättchen bestreuen und dünn Puderzucker darüber sieben. Bei 170°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten goldbraun ausbacken. (Abwandlung: 300gr geviertelte Aprikosen mit 300gr gezeichneten Rhabarberstücken mischen)

Marinierte Pilze mit Salat

150gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1/2TI Salz, 1 Prise Zucker, 2 Knoblauchzehen, 1kl Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1 Salatkopf

Pilze vierteln. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico

ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Dann den Salat unter die inzwischen lauwarmen Pilze heben. Eventuell mit ein paar Spritzern Zitrone abschmecken. Nach belieben noch mit ein paar Parmesanhobelspanen bestreuen und mit Baguette servieren.

Rote Bete geschmort

500g Rote Bete, 200g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehe, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Rote Bete 20 Min. kochen, schälen und in Stücke schneiden (wie Bratkartoffeln). Zwiebeln in Ringe schneiden und beides in Butter oder Öl 20 min auf mittlerer Flamme schmoren. Hin und wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer (und Gewürzen nach belieben) abschmecken und mit Bratlingen und Salat servieren. Oder einfach mit etwas Joghurt zu Kartoffeln oder Nudeln.

Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2TI Cumin, Salz, 2EL Olivenöl, 2EL Tahin, Chiliflocken, 1 Zitrone

Brokkoli in grobe Röschen brechen, den Stiel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren (1/2 Zitrone übriglassen) und die Brokkolistücke darin wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 20-25 Minuten backen. Die Spitzen sollen goldbraun sein und die Röschen weich. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und lauwarm (mit noch ein paar Spritzern frischem Zitronensaft und schwarzem Pfeffer aus der Mühle) genießen.

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in ca. 1cm Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. 2-3 Minuten einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter oder Öl dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

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 29.04.2024 bis 05.05.2024

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	4,60 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	10,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Spanien	3,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	6,40 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anb.	2,49 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CREA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	11,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,45 €/ kg
590.....kg	Ingwer China - IA	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Ägypten - IA	19,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - IA	2,50 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,69 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	4,40 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	7,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,50 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 300gr+ Niederlande - IA	4,20 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	12,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	10,60 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,99 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DB	2,30 €/ 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	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - HD	5,75 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,59 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber Niederlande - IA	6,10 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - IA	4,40 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	2,95 €/ Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,20 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,75 €/ St.
433.....kg	Schalotten Frankreich - IA	6,49 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	2,50 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,20 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig.	14,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	22,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	22,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl ca. 550gr+ Spanien - IA	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	2,85 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	7,90 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400g + Spanien - IA	3,40 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,70 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum 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
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	11,50 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,80 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	3,75 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	3,95 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,39 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,60 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - CRAE	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	1,90 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	29,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,95 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	11,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CREA	11,50 €/ kg
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

21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DE	3,30 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander Deutschland - DE	3,30 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb.	3,50 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch region	3,90 €/ Stück