



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 **Wärmluft** in die Plantagen bläst. Dazu muss der Buster aber in der zweiten **Nachthälfte**, dem kältesten Teil, permanent im Kreis durch alle Obstplantagen gefahren werden. **Keine Freude** - aber wenn es hilft, die Ernte zu retten... Sein Glück: Weil die Apfelpärchen 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**.



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

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 beigeben, 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 klümphenfrei 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 30-35 Minuten goldbraun ausbacken. (Abwandlung: 300gr geviertelte Aprikosen mit 300gr gezuckerten Rhabarberstücken mischen)

Marinierte Pilze mit Salat

150gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1/2TL 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 Rosmarinmandeln 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 Parmesan Hobelspänen bestreuen und mit Baguette servieren.

rote Bete geschmort

500g Rote Bete, 200g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 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, 1/2TL 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 zurücksetzen, 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	Deutschland -	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. Anbau	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	Rübstock, Bund	regional - DB	2,95 €/ Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland - EG	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+	Niederlande -	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

Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DB	4,40 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DB	4,40 €/ kg
Äpfel Topaz	regional - DB	4,40 €/ kg
Aprikosen, Kilo	Spanien - CRAE	11,50 €/ kg
Bananen, Kilo	Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
Birnen, kg	Argentinien - IA	6,80 €/ kg
Clementinen	Spanien - IA	3,75 €/ kg
Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
Grapefruit, kg	Spanien - IA	3,95 €/ kg
Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien -	3,39 €/ Stück
Kiwi, Kilo	Italien - IA	6,60 €/ kg
Limetten	Brasilien - CRAE	9,90 €/ kg
Mango, Stück	Burkina Faso - IA	1,90 €/ Stück
Maracuja / Passionsfrucht	Columbien	29,90 €/ kg
Melone Wassermelone, Stück	Spanien	3,95 €/ Stück
Nektarinen	Spanien - CRAE	11,90 €/ kg
Orangen	Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
Pfirsiche, Kilo	Spanien - CREA	11,50 €/ kg
Walnüsse	Frankreich - IA	11,90 €/ kg
Zitronen	Spanien - IA	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	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. Anbau	3,50 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	regional	3,90 €/ Stück