

**So ein Käse! (KW25 vom 17.6.-23.6.) Bocksberger**, 4-monatiger Tiroler Bergkäse mit nussigem Bockshornklee im Teig. Lactosefrei. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Käseerikulturen, Bockshornkleeasamen  
**1 Stück ca. 230g, 24,90€; Art.-Nr. 5210**

## Das Fenster zum Hof - KW 24/24

**Wenig** Neues. Selbst wenn weniger **Wasser** von oben kommt, wird es noch lange dauern, bis alles versickert ist. Es gibt Stücke, die werden wir noch lange nicht **befahren** können. Der Sellerie von dem wir letzte Woche berichtet haben, ist immer noch nicht gepflanzt. Oben auf den Beeten in der Ebene an der Straße nach Heimerzheim tummeln sich **Enten** und **Kröten** in kleinen Seen. Und **Mücken**. Mücken, Mücken, Mücken. Die fühlen sich in den Tümpeln besonders wohl. Ein lauer Abend auf dem Lande wird so zur Tortur. Einzig unsere Hanglagen benehmen sich etwas besser, weil sich dort das Wasser nicht staut. **Schwerkraft** sei Dank.

**Kühle** einstellige Nachttemperaturen sorgen dafür, dass das Wenige, was bisher gepflanzt werden konnte, besonders langsam wächst. So bleibt es ein **Kunststück**, unsere bisherige **Ernte**, möglichst gut auf alle Kunden zu verteilen. Bei den Kollegen sieht es ja auch nicht anders aus und so bleibt es schwierig, **Abwechslung** in die Sortimente zu bringen.

**Äpfel** kaufen wir jetzt von einem anderen **Bioland**-Kollegen zu. Seine Äpfel sind etwas stabiler im Lager gewesen als **Aloisius'** Topaz. Dafür sind sie eher **süß** - aber auch das hat Liebhaber - und überhaupt ist die Apfelzeit ja praktisch vorbei. Ein paar **Topaz** gibt es aber noch.

**Noch** gibt es leckere Erdbeeren und die **Felder** sind **geöffnet**, wenn auch nicht an allen Tagen. Bitte **unbedingt** auf unserer Homepage vor der Abfahrt informieren, wie der aktuelle Stand ist. Wo gepflückt werden kann, erfährt man immer im **Hofladen**.

**Das** Gartengelände ist geöffnet und es gibt jede Menge Jungpflanzen für den Garten. Der Garten ist zu unseren Hofladen-Öffnungszeiten Montag bis Freitag von **9-19.00 Uhr** und am Samstag von **9-16.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

**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**

### Spinatsalat

500gr Spinat, 2 El Weisweinessig, 5 El Olivenöl, 1 Eigelb, 1 Tl scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Mit Pellkartoffeln.

### Spinat-Paprika-Pfannekuchen mit Feta

700ml Milch, 6 Eier, 450gr Mehl, 2 El geschmolzene Butter, 1/2 Tl Salz, 1/2Pck Backpulver, 5-600gr Spinat, 1 rote Paprika, 200gr Schafsfeta, Pfeffer, Muskat, Öl für die Pfanne

Milch, Eier, Mehl, geschmolzene Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken und ca. 1/2 Std quellen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Paprika in kleine Würfel (ca. 0,5-1cm) schneiden und den Feta zerbröckeln. Alles unter den Pfannkuchenteig ziehen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Joghurt-Kräuterdip oder Salat.

### Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Anseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

### Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1El Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca. 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca. 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca. 1cm Stücke

schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

### Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

6 mittelgroße junge Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3El Weißweinessig, 4El Olivenöl, 1 El scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen brechen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 18 Minuten kochen - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und noch warm mit Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl. noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

### Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2Tl Cumin, Salz, 2El Olivenöl, 2El Tahin (Sesammas), 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.

### Spinatsalat mit Joghurt

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2El Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill (evtl auch Minze)

Blattspinat waschen, trocknen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Knoblauchzehen pressen und mit Joghurt verrühren. Den Spinat unterheben, mit Dill, Salz + Pfeffer würzen. Als Dipp zu Fladenbrot.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 10.06.2024 bis 16.06.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>12,95 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>6,95 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>5,75 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,69 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>8,45 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,10 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - CREA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>11,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Spanien - CRAE	<b>6,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>15,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Italien - ICEA	<b>17,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>4,39 €/ kg</b>
350.....kg	<b>Mairübchen, weiß kg</b> regional eig. Anbau -	<b>5,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>9,49 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>8,49 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>8,49 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien -	<b>14,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ Bund</b>
990.....kg	<b>Pfifferlinge</b> Bulgarien - WS	<b>29,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland -	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bd.</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,10 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,49 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,39 €/ St.</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlande -	<b>1,99 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,20 €/ Bund</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> Spanien - CRAE	<b>9,49 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Niederlande -	<b>2,79 €/ St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>7,59 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> Niederlande - IA	<b>3,99 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Deutschland -	<b>5,20 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>6,70 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - AC	<b>6,80 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>

1760.....Stück	<b>Galiemelone, Mini St. 350gr+</b> Spanien	<b>2,95 €/ Stück</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	<b>2,85 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - DD	<b>7,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA	<b>2,20 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbien -	<b>29,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien -	<b>3,69 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - IA	<b>3,20 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - DN	<b>7,45 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>7,95 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien -	<b>8,49 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>11,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deutschland -	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anbau -	<b>3,50 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> regional eig. Anbau -	<b>3,30 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>