

So ein Käse! (KW26 vom 24.6.-30.6.) St. Galler Blütenkäse. Bergkäse mit einem Kräuterpotpourri in der Rinde. Schweiz. 45% Fett i. Tr., Rinde z. Verzehr geeignet. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Blumenkruste
1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5217

Das Fenster zum Hof - KW 25/24

Man soll ja nicht immer gleich der Katastrophe das Wort reden und Superlative sind in diesen Zeiten wohlfeil - doch wenn man sich so umschaute sind die **Zustände** für Landwirte und nicht nur für die Biolandwirte, mehr als **schwierig**. Die Lufttemperaturen sind zu niedrig - vor allem nachts. Von den Bodentemperaturen ganz zu schweigen, die sind nämlich ebenfalls von Bedeutung, wenn es um die **Wohlfühlzone** des Pflanzenwachstums geht.

Da geht nichts voran. Vor einem Jahr kam um diese Zeit schon praktisch alles an Gemüse und Salat aus der Region vieles von uns - dieses Jahr müssen wir bei Kollegen betteln, denen es auch nicht besser geht. Volker **Gauchel** aus Aachen (der uns im Winterhalbjahr mit Kartoffeln versorgt) hat den Verlust von gut 30.000 Stück **Kohlrabi** zu verarbeiten. Allzuviel **Wasser** ist doch ungesund (außer bei Reis).

Im Garten kämen gerne mehr Kunden zur **Selbstpflücke** allein, es sieht da nicht besser aus. Wie gerne würden wir zur **Ernte** rufen, doch die Obstmengen sind gegenwärtig noch mehr als übersichtlich. Wir müssen **geduldig** sein. Auf der Homepage informieren wir, wenn es etwas gibt (und wenn es nichts gibt).

Doch wollen wir nicht zu viel unken. Es gibt schon die ersten **Bundmöhren** - und die sind wieder fein. Auch wenn es bei den Mengen, wie anderswo, noch etwas hapert. Wir lassen uns überraschen. Übrigens: Mit dem **Grün** der Möhren lässt sich immer etwas anfangen, wie bei vielen anderen Gemüsesorten auch. Bei uns findet man immer **Rezepte**, die das Blattwerk mitberücksichtigen - nicht nur weil's öko ist, sondern **schmeckt**

Die Gärtnerei ist geöffnet und es gibt noch 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

Kohlrabi-Kartoffeltaler mit Grün

5-600g Kartoffeln, 1 Ei, 150gr Mehl, eine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 EL Butter

Kohlrabigrün in 2mm Streifen schneiden und in Butter zusammen mit einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne ca. 3 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Dabei salzen. Kartoffeln in Schale kochen, pellen und kleinstampfen, kurz abdampfen lassen und noch heiß mit einem Ei, dem Mehl und den Kohlrabistreifen zügig vermischen. Dabei würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Mit einem Eisportionierer oder einem Löffel ca. 3cm Kugeln abstechen und in Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Dabei etwas flachdrücken. Währenddessen den geschälten Kohlrabi in Streifen schneiden und mit der Butter und wenig Salz in einen Topf mit Deckel geben. Ohne Wasserzugabe bei milder Hitze ca. 15-20 Minuten garen und mit den Talern servieren.

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zugedeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdunstet und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitrone schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Caponata (Resteverwertung)

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 EL Rosinen, 2EL Essig, Olivenöl, 1EL Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca. 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl

aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Kohlrabi - Möhren Ragout

1 Kohlrabi, 200g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1/2 TL Majoran, Salz, Pfeffer, 50ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackten Dill, Zitronensaft

Die groben Blätter entfernen, die inneren Blätter in feine Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, würfeln und Möhren gut säubern und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln, in Öl glasig dünsten, Kohlrabi, Möhren und Majoran hinzufügen und kurz mitdünsten, vorsichtig mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Brühe begießen und zugedeckt etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Knoblauch hineinpresse. Gehackte Kohlblätter und Dill unter das Gemüse mischen, mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Auberginen-Knobli-Creme

3 Auberginen, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 50gr gemahlene Mandeln, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie

Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Öl einpinseln. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten drauflegen. Etwa 30 Minuten im sehr heißen Ofen garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen und die Hälften mit einem Löffel auskratzen. Auberginen, Knoblauch und Mandeln pürieren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. evtl noch etwas Olivenöl zugeben.

Möhren mit Zitronenbutter

1 Bd. Möhren, 25 g Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 50 g Pinienkerne, 75 g Butter

Möhren gut waschen, nicht schälen! Event. der Länge nach halbieren. Etwas Grün stehen lassen. Restliches Grün beiseite legen. Nun tropfnass in zerlassener Butter anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 5 Minuten garen. Zarte Möhrenblätter fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in Butter goldgelb anrösten, Möhrengrün und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Möhren mit der Butter anrichten und mit Petersilienblättern und eventuell mit Zitronenspalten garniert servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 17.06.2024 bis 23.06.2024

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,25 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	7,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	4,49 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	7,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	6,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	9,45 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	17,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Italien - IA	5,30 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,75 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	8,49 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,95 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	9,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien -	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
990.....kg	Pfifferlinge Bulgarien - WS	29,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	27,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland -	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	6,70 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	4,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,49 €/ kg
367.....Stück	Roter Rettich Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlande -	2,29 €/ St.
800.....kg	Spinat Niederlande - IA	8,49 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Deutschl -	4,05 €/ St.
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	7,85 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - IA	6,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Niederlande - IA	3,79 €/ St.
150.....kg	Wirsing, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Deutschland - DN	5,35 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Spanien - IA	4,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Italien - IA	4,25 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschland -	5,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CREA	6,60 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - AC	6,80 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	2,99 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - DD	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	1,75 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbianer -	29,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanier -	3,69 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI -	3,35 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	7,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CAEE	5,95 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien -	6,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	8,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional -	3,90 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. Anb -	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig. -	3,80 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum regional -	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional -	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb -	3,50 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regional -	3,50 €/ Stück
21916.....Stück	Kräutertopf Zimtbasilikum regional eig. -	3,50 €/ Stück
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum regional -	3,50 €/ Stück