

Das Fenster zum Hof - KW 17/25

So langsam wird es mit dem **Frühling** - auch wenn die Wetterfrösche für **Ostern** schon wieder einen Dämpfer versprechen. Man wird sehen: immerhin ist ja erst April - aber trotz Wissen um die **Klimaerwärmung**, ist mir ein sonnig-warmer Frühling immer lieber als ein nass-kalter. Man ist halt korrupt. Doch aus Gärtnersicht freut es, dass jetzt **1.)** endlich der ersehnte **Regen** kam (die Pflanzen lassen danken) und **2.)** die Frühjahrskulturen engagierter **sprießen**, als in den letzten zwei Wochen. Unsere Gärtner sind inzwischen nur noch zu Pausenzeiten auf dem Hof anzutreffen. Es gibt **viel Arbeit** auf Feldern und Beeten (trotz Regen).

Jede Menge Radieschen gibt es neben den üblichen **Frühjahrsverdächtigen** wie Schnittlauch, Knoblauch, Petersilie und Pak Choy. Zusammen mit ein paar Spinatblätter und (endlich) **Salat aus Theos** Gewächshaus.



So ein Käse! (KW18 vom 28.4.-4.5.) Heumilch-Kaiser Frühling.
Würzig-sahniger Schnittkäse aus dem Naturschutzgebiet Wilder Kaiser. Österreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab. Kulturen, Frühlingsblüten.
1 Stück ca. 200g, 24,90€; Art.-Nr. 5204

Gemischter Salat

So viel Blattwerk im Frühling. Aus Knoblauchbund, Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Radieschenblätter, Spinat, Japanese Green und Theos Salat lässt sich ein bunter leckerer Salat herstellen. Am Besten schneidet und wäscht man gleich eine große Menge. In einem Plastikbeutel im Kühlschrank hält sich der Vorrat 2-3 Tage. Dazu gibt es

Joghurtdressing

3-4El Joghurt (am liebsten Sahnejoghurt), 2-3El Milch, 3El Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Prise Zucker und 3El von der Salsa Verde einfach gut verrühren

Pak Choi - Salat

1 Pak Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2El neutrales Öl, 2El Limettensaft, 2El Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200gr geräucherter Tofu, 2El Öl zum Braten, 40gr Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Erdnussöl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün und gehackten Erdnüssen dekoriert servieren.

Radieschenblätersuppe

1 Zwiebel, 2-3 Kartoffeln, Blätter von einem Bund Radieschen, 2-3 Radieschen, 30g Butter, 1ltr Brühe, 100gr Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft, 100g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Dann Kartoffeln begeben, Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. kochen. Crème Fraîche sowie die Radieschenblätter hinzufügen (jetzt nicht mehr kochen). Die Blattstreifen noch 1-2 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen und dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Nur noch mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

Staudensellerie in Tomatensauce

1 Zwiebel, Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Staudensellerie, 3-4 Tomaten, etw. Oregano, Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe gehackt in Butter anschmoren. Einzelne Stangen oder die ganze Selleriestauda in kleine Stücke schneiden, und unter Wenden 5 Min. schmoren. Tomaten grob würfeln, zum Sellerie geben und weitere 5 Min. schmoren. Mit etw. Oregano, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Salsa Verde (Grüne Sauce)

Knoblauchbund, Bärlauch, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Radieschenblätter, Spinatblätter, Liebstöckel, wenig Salatgurke oder grüne Paprika, Rotweinessig, Olivenöl, Salz, nach Geschmack etwas Chili u./o. Sardellenfilets

Alles grob vorhacken und in einem Mixer feinmixen. Bei Essig und Salz vortasten, bis es einem gefällt. Es entsteht eine leuchtend grüne Sauce. Die Konsistenz sollte nicht zu dick und nicht zu dünn sein. Gerade so, das sie gerade eben leicht vom Löffel fließt. Passt zu gekochtem Ei, gebackenem Blumenkohl, zum Dippen mit Brot, Fisch, gebratenem Tofu, und, und, und - hält im Kühlschrank 2-3 Tage.

Liefertagsverschiebungen
In KW18 (ab dem Maifeiertag am Donnerstag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Rahmspinat mit Schnittlauch

600gr Spinat, 150gr Sahne, 1Bd Schnittlauch, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitrone, Öl zum Braten

Spinat waschen, putzen und gründlich trockenschleudern. In einer weiten (am Besten beschichteten) Pfanne wenig Öl erhitzen und den Spinat auf einmal hineingeben (er darf ruhig hoch aufgehäuft werden - er sackt schnell zusammen). Den Spinat kurz anbraten und vorsichtig wenden. Von allen Seiten durchbraten und dabei salzen. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Hitze etwas zurückschalten und die Sahne angießen. Kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen. In Röllchen geschnittenen Schnittlauch untermischen und mit Muskat, Pfeffer und wenig Zitrone würzen.

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

21.04.2025

bis

27.04.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	33,75 €/Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg Deutsc	6,39 €/Tüte

Zuckermais Vakuum Niederlande - IA 5,39 €/ Stück

Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,25 €/ kg

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,05 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	9,85 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CREA	6,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	5,25 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anb	2,59 €/ Bund
1311.....kg	Buschbohnen Marokko - IA	11,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	6,35 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,50 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,89 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Spanien - IA	3,95 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,69 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 200gr+ regional eig. Anb	2,65 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,85 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	10,55 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	19,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,59 €/ Bd.
543.....Stück	Radieschenkresse Deutschland - EG	1,49 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1100.....kg	Rhabarber Deutschland - DN	9,90 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - IA	4,20 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	3,29 €/ Bund
888.....Stück	Rübstiel, klein regional - DB	2,40 €/ Stück
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel regional eig. Anb	21,90 €/kg
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional - DB	2,95 €/ St.
911.....St.	Schlängengurken ca. 300g+ Spanien -	1,35 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	26,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	24,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Spanien - IA	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	2,99 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ Spanien - IA	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,20 €/ kg

Obst

1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,25 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland - DB	6,45 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	5,75 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - EG	4,45 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,69 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,75 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	2,99 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - IA	12,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	3,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,89 €/ Stück
-----------------	---	---------------

Blumen und Pflanzen

21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DE	3,80 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze Deutschland - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DE	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland	3,50 €/ Stück