

Das Fenster zum Hof - KW 19/25

Bis das Gartenjahr auf unseren Feldern endlich richtig losgeht, ist noch **Geduld** gefragt. Die Gärtner haben zwar jede Menge zu tun aber das große Angebot lässt noch auf sich warten. Merkwürdig, wo es aus Spanien doch schon erste **Wassermelonen** und **Aprikosen** in den Kisten gibt. Dabei haben wir einiges im Kächer. Eigene Kohlrabi, Bündzwiebeln und endlich **Freilandsalat** brauchen noch ein bisschen um ausreichend groß zu werden. Hoffentlich gibt der gemeldete Kälteeinbruch keinen zu großen Dämpfer.

Die Radieschen sind aber endlich groß genug. Unser Tipp: Das **Laub** ist eine schöne Ergänzung für den Salat. Am Besten die kleinen **Rettiche** rasch nach der Lieferung vom den Blättern befreien - dann halten sie länger. Sie halten sich gewaschen, getrocknet und in Folie verpackt ein paar Tage im Kühlschrank und ergänzen, genauso wie **Kräuter** und **Spinatblätter** die ersten bunten Frühlingssalatschüsseln.



So ein Käse! (KW20 vom 12.5.-18.5.) Basilikum-Knoblauch.Gouda.
Schnittkäse mit feiner Basilikum-Knoblauch-Note. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Basilikum, Knoblauch, Meersalz, Milchsäurekultur, mikrob. Lab.
1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5144

Blumenkohl Bruschetta

Hüllblätter vom Blumenkohl, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstete Baguette- oder Brotscheiben Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die sehr unansehnlichen Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blatttrappe aber immer noch schön - dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen.

Die so vorbereiteten Blätter sind auch als Pizzabelag geeignet - dann einfach als Oberstes auf die Pizza und mitbacken

Linsen mit Rhabarber

200 g Berglinsen, 1,5 Stangen Rhabarber, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, scharfer Senf, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker. Petersilie und oder frischer Estragon, ein kleines Glas Weißwein oder Wasser, 4-5 Walnüsse

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca. 30 Minuten zugedeckt bei milder Hitze garen. Einen halbe TL Salz untermischen - danach auf der Kochstelle abgedeckt auskühlen lassen. Rhabarber der Länge nach halbieren und in ca. 5mm Scheiben schneiden. In einer Pfanne ein EL Öl und ein Stück Butter heiß werden lassen, ein TL Zucker dazu und die Rhabarberstücke eine Minute anbraten. Nicht länger, sonst zerfallen sie. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. In der gleichen Pfanne noch einmal etwas Butter auslassen und gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Die Linsen dazugeben und den Wein. Linsen in der Pfanne heiß werden lassen. Den Rhabarber dazu und kurz miterwärmen. Abschmecken mit viel Pfeffer und einem guten Löffel Senf. Gehackte Kräuter und Nüsse untermischen und mit gekochter Hirse oder Kartoffelpüree genießen.

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 Schneebesen klümpchenfrei unterheben. Auf einem gebutterten und gehmahlten Blech ausstreichen, den abgetropften Rhabarber gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen und dünn Puderzucker darüberstreuen. Bei 170°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten goldbraun ausbacken. (Abwandlung: 300gr geviertelte Aprikosen mit 300gr gezuckerten Rhabarberstücken mischen)

Radieschenblättersuppe

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 beigeben, Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. kochen. Creme Fraiche 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.

Zucchinigemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

Zucchinigemüse

500gr Zucchini, 3 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen Zucchini halbieren oder vierteln und dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauch halbieren. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas 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 05.05.2025 bis 11.05.2025

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

711.....kg

Tomaten Spanien - IA	4,95 €/ kg
Tomaten, Cherry Spanien - IA	7,95 €/ kg
Zucchini, Kilo Spanien - IA	2,95 €/ kg
Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
Zwiebeln, rot Niederlande - IA	5,45 €/ kg

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	10,45 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	6,30 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	3,90 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,65 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,59 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,95 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	6,50 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,75 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - CRAE	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - EG	2,65 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,65 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	4,45 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau -	3,60 €/ Bund
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DD	7,35 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	6,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,69 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 400gr+ regional eig. An	3,70 €/St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	19,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ 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	2,50 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	7,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	-3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - IA	4,25 €/ kg
367.....Stück	Roter Rettich Bund regional eig. Anbau -	2,60 €/ Stück
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Deutschland -	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. 250g+ Niederlan	2,05 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DD	26,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	24,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Deutschland - DB	5,45 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - CRAE	10,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	-3,25 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland -	6,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	13,20 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - AG	5,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - EG	4,40 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	3,75 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,90 €/ 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
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	4,50 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - CRAE	12,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,10 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	4,25 €/ 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