

Das Fenster zum Hof - KW 20/25

Das Wetter macht grade zu schaffen. Allergiker wissen das. Doch **trockene Luft** ist nicht nur anstrengend für die Atemwege, auch ganz junges Gemüse leidet darunter. Bei den ersten Frühlingsgewächsen sind die **Schutzschichten** der Blätter und Stängel noch nicht so ausgeprägt. Sie schützen Pflanzen vor dem Austrocknen. Einmal aus der Erde und von den Wurzeln getrennt, kann man frühen Salaten und anderem Blattwerk buchstäblich beim **Welken** zuschauen. Doch es gibt Abhilfe. Feuchte Handtücher oder unsere **Thermohaube** den Fahrern bereitgelegt, schützen vor allzu viel Unbill. Auch sollte die Kiste bei trockener Witterung nicht zu lange draußen stehen. Je schneller sie verräumt und der Inhalt **versorgt** wird, umso besser. Ist es passiert und die Blätter schauen einen nur noch müde an, ist das verlorene **Wasser** genauso schnell wieder in der Pflanze, wie es sie vorher verlassen hat. Die Spüle oder eine Schüssel mit kaltem Wasser gefüllt, ist den Pflanzen ein **Jungbrunnen** - nur eine halbe Stunde darin und Spinat und Salat sehen wieder frisch aus, wie am **Erntemorgen**.

Die ersten **Freilandkohlraabi** sind, außen wie innen, ganz zart, aber noch nicht besonders groß. Dafür bringen sie nicht minder **zarte**, riesengroße Blätter mit in die Kiste. Die sollten beileibe nicht in den **Kompost**, sondern sind, wie der überwiegende Rest der Pflanze auch, **Nahrung** - leckere obendrein. In Geschmack und Konsistenz sind Kohlrabiblätter ähnlich wie Spitzkohl. Sogar die **Stängel** sind jetzt noch butterzart. Also: entweder einfach zusammen mit den Kohlrabistiften garen oder separat, einen Salat daraus herstellen.

Deutsche sind, wenn man den **Spitznamen** folgt, mit denen wir bedacht sind, **begeisterte** Kartoffeleser. Und so, setzt im Frühjahr immer kollektives **Leiden** ein, wenn die Kartoffeln des letzten Jahres immer mehr so lala werden und die feinen neuen noch in weiter **Ferne** sind. Auch wir sind nicht glücklich, wissen aber, dass die Zeit erstens vorbei geht und zweitens die **"neuen" Kartoffeln** aus Spanien, Italien oder gar Ägypten wirklich nicht schmecken (weswegen wir sie immer nur im **Notfall** anbieten). Wir haben jetzt aber als Alternative zu dem "alten" eine frühe Sorte aus der milden **Pfalz** im Angebot und lassen uns überraschen, wer im Geschmackstest **besser** abschneidet.

Rhabarber-Crumble mit Amarettistreuseln

700g Rhabarber, 5 EL Marsala (sizilianischer Süßwein), 50g Zucker, 50g kl. Amaretti, 80g Zucker, 120g Butter, 150g Mehl; Salz; 1TL Zimt

Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm Stücke schneiden und mit Marsala und Zucker in eine Auflaufform geben und im Backofen 15 Min. bei 180°C garen, herausnehmen und beiseite stellen. Amaretti zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu Streuseln verkneten, gleichmäßig über den Rhabarber verteilen und in der Ofenmitte, bei 200°C etwa 20 Min. backen. Lauwarm schmeckt der Auflauf am besten.

Liefertagsverschiebungen
In KW22 (ab Christ Himmelfahrt am Donnerstag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Rhabarberkuchen mit Grieß und Joghurt

500g Rhabarber, 80g Zucker, Butter, 80g Butter, 1/2TL Vanillepulver, 1 Orange, 250g Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300g Hartweizengrieß, 1/2 Päck. Backpulver, 100g Zucker

Rhabarber in 2cm lange Stücke schneiden. in einer Schüssel mit Zucker mischen u. 30 Minuten ziehen lassen. Eine Tarteform einfetten und mit Grieß ausstreuen. Butter schmelzen. 1/2TL Orangenschale abreiben. Backofen auf 180°C vorheizen. Rhabarber gründlich abtropfen und den Saft auffangen. Joghurt, Eier, Zucker mit Vanille und Orangenschale mit einem Schneebesen verrühren. Butter unterrühren und Grieß gemischt mit Backpulver unterheben. In die Tarteform streichen und Rhabarberstückchen darauf verteilen (leicht andrücken). Kuchen ca. 40 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rhabarbersaft mit 100ml Orangensaft und Zucker 1 Minute stark kochen, dann abkühlen. Den Kuchen sofort nach dem Backen damit begießen. Dazu Schlagsahne.

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.

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlrabiblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

Dicke Bohnen (klassisch)

1kg Dicke Bohnen, 1 EL Butter, etwas Gemüsebrühe, ein paar Zweige Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

Dicke Bohnen Schoten öffnen und Bohnenkerne auspalen. Butter in einem Topf erhitzen und die Bohnen im geschlossenen Topf andünsten. Gemüsebrühe und Kräuter zugeben und 5-10 Minuten weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnenkraut feinhackern und vor dem Anrichten über die dicken Bohnen geben. Dazu Pellkartoffeln.

Dicke Bohnen-Risotto

500g Dicke Bohnen, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 300g Risotto-Reis, 1L Fleisch (od. Gemüse-)brühe, Pfeffer, Salz, 1 EL Butter, 60g Parmesan, Pfeffer und Muskat, Petersilie.

Dicke Bohnen aus der Hülse palen, die Kerne ca. 2 Minuten blanchieren, dann eiskalt abschrecken. Die grünen Kerne lassen sich danach leicht aus der weißen Haut heraus drücken. Zwiebel klein würfeln und in Butter andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten, dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Mit Pfeffer + Salz abschmecken und die Bohnenkerne untermischen. Butter und Käse unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Rezeptblätter des 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 12.05.2025

bis 18.05.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
30.....kg	Frühkartoffeln ERNTE 2025 Deutschland - DB	4,29 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deutschland - DB	5,95 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,10 €/ 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 - DB	4,15 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,95 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anbau - DB	2,59 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,95 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1333.....kg	Dicke Bohnen Italien - IA	5,75 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,75 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE NEU Italien - ICEA	21,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,29 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ 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. Anbau - DB	3,30 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	7,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien - IA	19,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland - DB	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
375.....kg	Rettich rot, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1100.....kg	Rhabarber Niederlande - EG	7,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	4,49 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,69 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250gr+ Niederlande - DB	2,05 €/ St.
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DD	26,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DD	22,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Deutschland - DB	5,45 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - CRAE	9,95 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien - DB	3,65 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,45 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	2,95 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück

400.....kg

Zwiebeln Deutschland - DN 3,95 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland - DB	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	11,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - DB	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	5,65 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - EG	5,55 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - DB	3,55 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,25 €/ 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 - DB	3,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,10 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	10,95 €/ 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 Deutschland - DB	2,89 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DB	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DB	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland - DB	3,50 €/ Stück