

## 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 Spülé 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 **Freilandkohlrabi** 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** Kartoffelesser. 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.

**So ein Käse! (KW21 vom 19.5.-25.5.) Tome du Pays.** Säuerlich-sahniger Schnittkäse mit rundem, leicht erdigem Pilz aroma. Frankreich, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: KUHMILCH, Meersalz, Milchsäurekulturen, Kälberlab. **1 Stück ca. 230g, 27,90€; Art.-Nr. 5269**

### 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 verketnen, 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 Vanil-lepulver, 1 Orange, 250g Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300g Hartweizengrieß, ½ 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 Tälern servieren.

### Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlräben, 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 Kohlblättern 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 auspalten. 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 feinhacken 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	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ Stück</b>
30.....kg	<b>Frühkartoffeln ERNTE 2025</b> Deutschlan	<b>4,29 €/ kg</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> Deutsc	<b>5,95 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Griechenland - BIO	<b>10,45 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,15 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Frankreich	<b>4,15 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
455.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b> regional eig. An	<b>2,59 €/ Bund</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>11,90 €/ kg</b>
1333.....kg	<b>Dicke Bohnen</b> Italien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - DD	<b>2,49 €/ Bund</b>
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Spanien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln</b> kg	<b>Spanien - IA 4,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE NEU</b> Italien - ICEA	<b>21,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi</b> Stück	<b>regional eig. Anbau - DB 2,29 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,59 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,45 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
505.....Bund	<b>Minze, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,49 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,69 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 400gr+</b> regional eig. An	<b>3,30 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>19,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	<b>- 18,80 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland	<b>- DB 28,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Bd.</b>
375.....kg	<b>Rettich rot, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Niederlande - EG	<b>7,75 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>- 3,59 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,69 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,69 €/ St.</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlan	<b>2,05 €/ St.</b>
1021.....kg	<b>Spargel, grün</b> Deutschland - DD	<b>26,50 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DD	<b>22,50 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 600gr+</b> Deutschland - DB	<b>5,45 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> Spanien - CRAE	<b>9,95 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Spanie	<b>3,65 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,45 €/ kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>2,95 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>

**400.....kg**
**Zwiebeln**

Deutschland - DN **3,95 €/ kg**

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Deutschland -	<b>6,75 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,90 €/ Tüte</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - CRAE	<b>11,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>- E3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - EG	<b>5,55 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	<b>3,55 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - IA	<b>2,25 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>27,95 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,65 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien	<b>3,95 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - CRAE	<b>10,95 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - EG	<b>4,25 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	<b>Deutschland 2,89 €/ Stück</b>
-----------------	---------------------------------------	----------------------------------

**Blumen und Pflanzen**

21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> Deutschland - DE	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> Deutschland - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> Deutschland	<b>- 3,50 €/ Stück</b>