

Das Fenster zum Hof - KW 21/25

Wann denn die **Erdbeeren** reif sind, ist eine gerade häufig gestellte **Frage** bei uns. Inzwischen zeigen sich erste zartrote Früchte. Das russische Kälteei oder die katholischen **Eisheiligen** - je nach Sichtweise - hat die Prognosen, selbst der erfahrensten Gärtner, ruckzuck **obsolet** gemacht. Die vollmundige Ankündigung, am 20. ginge es bestimmt los, haben wir auf der Homepage durch ein deutlich unbestimmtes **"bald"** ersetzt. Wir wissen nur, dass die Erdbeeren letztendlich immer überraschend reif werden. Anders als Kollegen, die Erdbeeren aus ihren **Folientunneln** schon seit Wochen anbieten, lassen wir den Unsrigen Zeit zum **langsamen** Reifen im Freiland. Das macht sie aromatischer und viel süßer. Doch natürlich ist der optimale Reifezeitpunkt unter blankem Himmel stärker von den Nachttemperaturen abhängig. Da kann tagsüber noch so fröhlich die **Sonne** lachen. Wenn genug zum Selberpflücken da ist, rühren wir die Trommel und geben auf der Homepage Bescheid. Zusätzlich gibt es ein Infomail.

Gaaanz viel **Salat** steht auf unseren Beeten und wartet, geschnitten zu werden. So zäh **langsam**, wie sich das Frühjahr aus Gärtnersicht bisher gab - irgendwann will alles wachsen. So lang wird der **Sommer** ja nicht und nun müssen buchstäblich **tausende** Salate unters Volk, die alle fast zeitgleich fertig sind. Stehen lassen kann man sie nicht, sonst **schießen** sie plötzlich in die Höhe. An Großhändler verkaufen geht auch nicht. Das Problem der Salatschwemme teilen wir mit praktisch **allen** Kollegen der Region. So freuen sich die Leckermäuler, weil der Salat dann wenigstens günstiger wird.

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). Vor allem möchten Kartoffeln jetzt eines: sich fortpflanzen. Gegen damit einhergehende **Keime** ist kein Kraut gewachsen. Einfach abreiben und hoffen, dass die paar Wochen bis zur neuen **Ernte** rasch vorübergehen

Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, knapp 1ltr leckere Brühe, 70gr Parmesan gerieben, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit wenig Salz unter wenden braten. An Seite stellen. Die Bete schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, Pfeffer, Parmesan und Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

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

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser und einem El Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Spinatsuppe

Ein Liter Milch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30gr Mehl, 30gr Butter, 500gr Spinat, Salz/Pfeffer/Muskat, evtl etwas Sahne
 Spinat in einer Pfanne in etwas Olivenöl zusammenfallen lassen wenig salzen und zum Abkühlen auf einen Teller geben - so bleibt er schön frisch grün. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Mit Mehl

bestäuben und 2 Minuten anrösten. Milch langsam zugeben und dabei kräftig umrühren. Langsam zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei leiser Hitze köcheln. Jetzt den Spinat zugeben und das Ganze noch einmal kurz erwärmen. Im Mixer (oder mit dem Stab) sehr fein pürieren. Abschmecken mit Salz/Pfeffer/Muskat und einem Schuss Sahne. Wer Einlage möchte, kann Zucchini würfeln und in Butter anbraten.

Gemischter Salat im Frühling

1/4 Salatkopf, einige Spinatblätter, grob gehackte Blätter vom Kohlrabi, Rettichblätter, ein paar Zweige frische Kräuter, wie Petersilie, Minze, Liebstöckel und Estragon (oder das, was da ist) und ein bisschen knackiger PakChoy

Alle Blätter waschen und wirklich gründlich trocken schleudern. Mit den Händen grob zerrupfen und mit den gehackten Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Vinaigrette anrühren (s.u.) und den Salat mit 2-3 El davon beträufeln. Mit den Händen vorsichtig mischen - aber erst kurz vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt.

Nudeln Alio e olio

500g Nudeln (Penne, Spaghetti), 5 EL Olivenöl, 3-4 Knoblauchzehen, 1 Bd. frische Petersilie, Salz u. Pfeffer (Mühle), Parmesan

Nudeln al dente kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch hacken und in dem Öl zusammen mit der gehackten Petersilie bei mittlerer Hitze anbraten. Die gekochten Nudeln dazugeben und alles mit ein wenig Nudelwasser und noch mehr Olivenöl unterheben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Und mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Vinaigrette...

...ist manchem ein Rätsel, aber doch so einfach hergestellt. Man braucht: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Das ist die Pflicht. Als Kür gelten feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat besteht und wozu er gegessen wird. Die Grundsauce aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer Flasche ungekühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf nur aufschütteln, eine kleine Menge nehmen und nach Belieben vervollständigen (s.o.).

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 19.05.2025

bis 25.05.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deutsch	5,95 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,49 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	10,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Niederlande	6,29 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,95 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,90 €/ kg
1333.....kg	Dicke Bohnen Italien - IA	6,45 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE NEU Italien - ICEA	18,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,90 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau -	3,35 €/ Bund
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
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	7,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,79 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	19,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	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	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 regional eig. Anbau - DB	7,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,59 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	4,49 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlande	2,05 €/ St.
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DD	16,45 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DD	16,45 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - CRAE	9,95 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	3,35 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Niederlande - XH	3,50 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 450g+ regional eig. Anbau	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,25 €/ 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 Italien - DB	6,25 €/ 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 - IA	11,25 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,30 €/ 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 -	3,69 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,09 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	24,75 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien -	3,49 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAE	4,20 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	11,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,10 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	11,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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