



Das Fenster zum Hof - KW 22/25

Endlich sind die Erdbeeren reif - nur zwei Tage später als im letzten Jahr. Die **Felder** sind **geöffnet** und wir freuen uns über Ihren Besuch. Drei große Beete liegen etwas verstreut in den Hügeln hinter unserem Hof. Infos, wo aktuell gepflückt werden kann, gibt es immer am **Hofladen**.

Sehr viel **Salat** steht auf unseren Beeten und wartet, geschnitten zu werden. So **langsam**, wie sich das Frühjahr bisher gab - irgendwann wächst alles. Nun müssen buchstäblich **tausende** Salate unters Volk, die alle fast zeitgleich fertig sind. So wird es auch diese und wahrscheinlich noch nächste Woche zwei Salat geben.

Unser erster **Brokkoli** steht prachtvoll, mit gut 60-Zentimeter langen Blättern, auf dem Feld. Die meisten bleiben dort, aber ein paar **Blätter** lassen wir gerne dran. Deinen Stiele sind süß, saftig, zart und schmecken **besser** als Spargel. Vom Strunk muss man nur die äußeren Fasern abziehen - das geht am besten mit einem Messer von unten nach oben.

Das Gartengelände ist geöffnet. Inzwischen gibt es alles, was das **Gärtnerherz** höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Jungpflanzen". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien**. Der Garten ist zu unseren Hofladen-Öffnungszeiten Montag bis Freitag von **9-19.00 Uhr** und am Samstag von **9-16.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

Ein paar Pflanzen finden sich auch im **Shop** - vor allem **Kräutertöpfe**, Tomaten und verschiedene **Staudenpäckte**. Die volle, prächtige **Auswahl** gibt es aber nur auf dem Hof.

Wir haben im Internet lustige kleine **elastische Netze** gefunden. Die stülpen wir unsere **Beerenschalen** über und verhindern so, dass Heidelbeeren und ähnliches Kleinobst in der Kiste **herumkullern** und dabei Schaden nehmen. Bislang hat eine Kollegin Schalen aufwändig mit Papier eingepackt. Aber das ist eine **teure** Lösung. Die Netze sind übrigens wieder **verwertbar** und so freuen wir uns, sie in den Retourkisten zu finden, damit wir ihnen ein zweites, drittes oder viertes **Leben** angedeihen lassen können.



So ein Käse! (KW23 vom 2.6.-8.6.) Rässkäse. Schnittkäse, Österreich / Tirol, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen, Rindenbehandlung mit Steinsalz und Kräutern

1 Stück ca. 220g, 26,90€; Art.-Nr. 5259

Rübchen mit Grün in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1El) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen waschen (nicht schälen), halbieren und in 6-8er-Spalten schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazu, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Das gewaschene und ganz grob zerteilte Grün (inkl. Stiele) zugeben und offen zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer und wenig Zitrone würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen.

Brokkoli gegrillt

Brokkoli, Knoblauch, Zitronenschale, Sardellenfilets, Chiliflocken nach Geschmack, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer

Den Brokkolistrunk von untern nach oben schälen, dann die ganze Blüte halbieren. In einem Topf kräftig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die halbierten Brokkoli ca 3 Minuten kochen. Dann in kaltem Wasser abschrecken und etwa eine halbe Stunde gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit, Öl mit ein paar Sardellenfilets, Zitronenschale, Zucker, Knoblauch und den Chiliflocken pürieren. Ebenfalls mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen. Wer keine Sardellenfilets mag, kann diese auch durch 1El Sojasauce ersetzen. Auch etwas geriebener Ingwer kann mit hinein. Einen Grill vorheizen, den Brokkoli mit dem Würzöl von allen Seiten bepinseln und dann möglichst nah an der Kohle auf beiden Seiten grillen, bis er dunkelbraune Flecken bekommt. Zwischendurch evtl nochmals mit Öl einpinseln. Zum Schluss dünn mit Salz und Pfeffer würzen.

Maiwirsing Pfanne

1 Maiwirsing, 3-4St Bundzwiebeln, Salz, Pfeffer, Butter

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Zwiebeln in 2cm Stücke schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 100ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

Geröstete rote Bete mit Knoblauch und Joghurt

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer, 1/2TL Kreuzkümmel 150gr Sahnejoghurt, gemischte Kräuter (z.B. Dill, Koriander, Minze, Petersilie), etwas Zitronensaft

Das Grün der Bete entfernen und aufheben. Rote Bete 15 Min. kochen, abgießen und Haut abziehen. In Spalten oder

Würfel schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel und dem Kreuzkümmel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl braten (schmeckt auch mit normalem Kümmel). Dabei salzen. Knoblauch grob gehackt zugeben und 1 Minute mitbraten. Stengel der roten Bete in Stücke schneiden und die Blätter bestensfalls halbieren. Beides dazugeben und noch zwei Minuten gemeinsam braten. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen. Joghurt mit den fein gehackten Kräutern anrühren (evtl. mit einem Schluck Wasser verdünnen) und den Joghurt dann unter die Bete heben.

**Liefertagsverschiebung
In KW24 (nach Pfingsten) verschieben sich
alle Lieferungen um einen Tag**

Kohlrabblätterbrat mit Pilzen

Blätter von zwei oder drei Kohlräben, 150-200gr Champignons, Knoblauch gehackt, Öl, evtl. getrocknete Peperoncino, Salz/Pfeffer, Zitronensaft, etwas Petersilie

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in zwei-drei cm-Rollen schneiden. Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen. Knoblauch (evtl. Chili) kurz anbraten, bis er anfängt zu duften. K-Blätter dazu, gut salzen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Wenden von allen Seiten braten. Der Kohl darf gerne eine wenig Farbe nehmen. In Streifen geschnittene Pilze dazu und noch zwei bis drei Minuten weiter braten. Ablöschen mit ca. 150ml Weißwein oder Wasser und kurz einkochen lassen. Abschmecken mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und etwas frischem Olivenöl. Gehackte Petersilie drauf. Vielleicht noch Parmesanstücke.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2El Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4El Joghurt, 1El Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

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

26.05.2025

bis

01.06.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deutsc	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	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	6,29 €/ St.
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,65 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	12,90 €/ 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	12,95 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau	3,50 €/ Bund
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	5,75 €/ 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
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	8,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,95 €/ 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 Deutschland - DB	7,95 €/ 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
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - 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.	Schlängengurken ca 300g+ Spanien	1,35 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	19,45 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	19,45 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - CRAE	9,95 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanie	3,35 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Niederlande - EG	5,95 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional eig. Ar	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Niederlande - EG	5,05 €/ kg

Obst

1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Spanien - EG	5,05 €/ kg
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 Italien - ICEA	10,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	E3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - AC	5,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - EG	5,75 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,65 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	2,45 €/ 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 - IA	3,75 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	9,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,45 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	9,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	4,15 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,89 €/ Stück
21350.....Stück	Gartenkräuter gemischt 8 Stk region	4,00 €/ Stück
21360.....Stück	Gemüsepflanzen Fenchel, 8 Stk regi	4,00 €/ Stück
21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk regi	4,00 €/ Kiste
21370.....Stück	Gemüsepflanzen Zwiebel, 8 Stk regi	4,00 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St i	24,90 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk region	4,00 €/ Stück
21375.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 Stk regi	3,00 €/ Stück
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stck regi	24,20 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St re	22,80 €/ Stück
21340.....Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel re	15,00 €/ Stück
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück reg	30,00 €/ Stück