

Das Fenster zum Hof - KW 23/25

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**.

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.

Schon die zweite Woche, bei der das Meiste in unseren Kisten vom **eigenen Acker** kommt (außer Obst - das ist aber kaum zu ändern). So viel besser als die Importware. Mit ein bisschen **Glück** gibt es nächste Woche schon die ersten **Möhren** (meint Gärtner Joshi jedenfalls) und am Horizont sind die **Kartoffeln** zu ahnen. Das wird ein Fest.

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.

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

Spinat zu kochen

Spinat ist lecker, aber sperrig. Jedenfalls so lange er frisch ist. Einmal gegart, schnurrt er ungefähr auf ein Siebtel des Volumens zusammen. Die Mengen passen auf den ersten Blick in keinen Topf. Zunächst ist es wichtig den Spinat gründlich zu waschen - Zwei- bis dreimal, bis das Wasser sauber ist. Dann unbedingt in der Salatschleuder gut trocknen. Nun im größten Topf einfach etwas Öl erhitzen und den Spinat einfach in drei bis vier Portionen nacheinander

So ein Käse! (KW24 vom 9.6.-15.6.) Gute-Laune-Käse. Handwerklich gekäster Heumilchschnittkäse mit Kräuterrinde. Deutschland, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, mikrob. Lab, Salz, Gute Laune-Gewürzblütenzubereitung
1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5280

hinein geben. Der Zusammengefallene bleibt einfach im Topf. Immer gründlich wenden, damit nichts anbrennt. Alternativ, den Ofen auf 150° vorheizen und den Spinat auf einem Blech in den Ofen schieben. In drei bis vier Minuten ist er zusammengefallen. Nun nur noch salzen und etwas Öl daran. Auch hier das Mischen zwischendurch nicht vergessen. Sonst trocknen die Blätter aus.

"Gnudi" (Nackte) Spinatklößchen

500gr Ricotta, 100gr Parmesan (frisch gerieben), 1 Ei, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, 300gr Spinat (gegart), 2EI Mehl, Salz, Pfeffer, Mehl zum Formen

Eigentlich eine Füllung für Ravioli - hier aber ohne Hülle, nackt serviert. Ricotta nach Bedarf abtropfen - er soll möglichst trocken sein. Den gegarten Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Ricotta und Spinat mit Ei, 60gr Parmesan sowie 2EI Mehl mischen. Würzen mit Muskat, Salz, Pfeffer und kurz durcharbeiten. Mehl ca. 2-3cm-hoch in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Klöße abstechen, in das Mehl geben und mit bemehlten Händen etwa 3-4cm große Klöße formen. In simmerndes, gut gesalzenes Wasser geben und garen, bis die Klöße an die Oberfläche kommen. Anschließend in brauner Butter (besser noch Salbeibutter) schwenken. Alternativ auch Tomatensauce. Mit restlichem Parmesan bestreuen.

**Liefertagsverschiebung
In KW24 (nach Pfingstmontag) und KW25 (nach Fronleichnam am Donnerstag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

Schnell geschmorter Spitzkohl

1 Spitzkohl, Butter, zwei Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Spitzkohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann vierteln und quer in 2-3cm Streifen schneiden. Ein guter Esslöffel Butter kommt in einen großen, kalten Topf und der Boden wird dünn mit etwas Salz bestreut. Den Spitzkohl in 3 Lagen hineingeben, dabei jede Lage wieder dünn salzen. Knoblauch grob hacken und obenauf streuen. Deckel auf den Topf und bei starker Hitze anbraten. Wenn es im Topf schmurzelt, die Hitze zurückschalten, dass es gerade noch kocht. Ca fünf Minuten lang garen. Zwischendurch 1-2 Mal umrühren. Zum Schluss den Deckel abnehmen und die entstandene Flüssigkeit fast ganz einkochen. Dabei noch ein Stück Butter einrühren und zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in Röschen schneiden oder brechen. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Blätter und Stängel kommen, in Stücke geschnitten ebenfalls mit in eine Pfanne. Salzen und den

Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. 2-3 Minuten einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter oder Öl dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Am Schluss mag der Brokkoli auch noch die Zugabe von 1-2 El Sojasauce. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

Kohlrabi-Kartoffeltaler mit Grün

5-600g Kartoffeln, 1 Ei, 150gr Mehl, eine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 EI 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 Tellern servieren.

Fenchel Pasta

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 500gr Spaghetti.

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen, sehr fein hacken, Zitronenschale mit einer Reibe abreiben, Saft auspressen und das gehackte Grün mit der Zitronenschale, dem Saft und ca. 5EI Olivenöl mischen. Die Knollen halbieren und in möglichst feine Streifen und die zarten Stängel in dünne Scheiben schneiden. Fenchel und gehackten Knoblauch in Olivenöl mit wenig Salz anbraten, bis sie weich und zartbraun sind. Währenddessen die Spaghetti kochen. Spaghetti direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Fenchel geben und vermischen. Würzen mit Pfeffer, Fenchelgrün-Zitronenmischung darüber geben und unterheben.

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 02.06.2025 bis 08.06.2025

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	5,40 € / kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	10,45 € / kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 € / kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl	6,09 € / 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
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar	2,20 € / Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,72 € / kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 € / kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE NEU Italien - ICEA	19,50 € / 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
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 - IA	6,95 € / kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,95 € / kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 € / 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
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	4,49 € / 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 300g+ Spanien -	11,49 € / St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund Deutschland - DD	2,59 € / Bund
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	17,45 € / kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	17,45 € / kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 € / kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 € / Stk
187.....Stück	Spitzkohl, klein regional eig. Anbau - DB	2,95 € / Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	4,10 € / St.
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 € / Stück
711.....kg	Tomaten Niederlande - EG	5,95 € / kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional eig. Ar	3,95 € / St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,75 € / kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 € / Stück
400.....kg	Zwiebeln Spanien - EG	5,05 € / kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschland -	4,50 € / kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,65 € / kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 € / kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - IA	9,25 € / 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 Spanien - IA	5,75 € / kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	3,79 € / Stück
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 € / kg
1944.....Stück	Mango, Stück Elfenbeinküste - IA	2,65 € / Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	24,75 € / kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 € / Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,99 € / Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI	4,20 € / 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
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	9,95 € / kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	12,50 € / kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	12,50 € / 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
-----------------	---	-----------------------

Blumen und Pflanzen

21360.....Stück	Gemüsepflanzen Fenchel, 8 Stk regi	4,00 € / Stück - DB
21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk regi	4,00 € / Kiste - DB
21370.....Stück	Gemüsepflanzen Zwiebel, 8 Stk regi	4,00 € / Stück - DB
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	3,50 € / Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 € / Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regione	3,90 € / Stück B
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional eig.	3,50 € / Stück
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St r	24,90 € / Stück u - DE
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regione	4,00 € / Stück B
21375.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 Stk regi	3,00 € / Stück - DB
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück regio	24,20 € / Stück > B
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St re	22,80 € / Stück - DB
21340.....Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel re	15,00 € / Stück - DB
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück re	30,00 € / Stück - DB