

Das Fenster zum Hof - KW 25/25

Es gibt die ersten **Bundmöhren** - und sie sind wieder fein. Ehrlich - wir hatten ein bisschen Sorge, wie der Hagel sich auf die Möhren ausgewirkt hat. Es war aber gar nicht so schlimm. Je dünner und **biegsamer** die oberirdischen Pflanzenteile, desto weniger Widerstand setzen sie dem herab prasselndem **Hagel** entgegen. Spinat und Rote Bete wurden einfach **zerschossen**, während die Möhrenstängel geschickt ausgewichen sind. Es gibt hie und da geknickte Stängel, aber das Gros hat die **Attacke** gut überstanden.

Das ist auch ein rechtes Glück. In den benötigten Mengen werden bei uns die Möhren mit dem **Klemmbandroder** geerntet, bei dem ein umlaufendes Gummiband das Grün vorsichtig **einzwickt** und dann elegant aus der Erde befördert um sie danach auf ein Förderband abzulegen. So ernten wir auch **Rote Bete** und **Rübchen**. **Rückenschonend** für die Leute auf dem Feld und es spart jede Menge Arbeitszeit. Übrigens: Mit dem **Grün** der Möhren lässt sich immer etwas anfangen, wie bei vielen anderen Gemüsesorten auch. Bei uns gibt es immer Rezepte, die das **Blattwerk** mitberücksichtigen - nicht nur weil's öko ist, sondern schmeckt

Jetzt ist es häufig heiß. Unsere Produkte leiden in **Sonne** und **schwülwarmer** Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger **frisch**. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, **reflektieren** die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

Eigene Kartoffeln! Muss man mehr sagen? Die ersten sind bald fertig. Hoffentlich Ende nächster Woche können sie aus der Erde. Die ersten Probeknollen machen einen guten Eindruck.

Die Gärtnerei ist geöffnet und es gibt jede Menge **Pflanzen und Stauden** für den Garten. 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 erfahrungs-gemäß **ruhig** und unsere Gärtner haben Zeit für Fragen.

Möhrengrün

Ein beliebter Griff beim Kauf von Bundmöhren dreht das Grün ab und wirft es dann in die Biotonne (im besten Fall) - Schade eigentlich. Möhren als Doldenblütler sind mit Petersilie verwandt, da kann man auch das Meiste, was sich mit dieser veranstalten lässt, mit Möhrengrün machen. Also: Kleinhacken und zum Würzen an alles Mögliche geben - Salate, Pasta, Saucen, Reis, etc. Grob gerupft bereichert es sowieso jeden Salat. Warum es trotzdem sinnvoll ist das Grün zu entfernen? Durch die große Oberfläche der Blätter, wird den Möhren Flüssigkeit entzogen. Am Besten abschneiden und Möhren sowie Grün separat in einen Plastikbeutel in den Kühlschrank geben - so hält sich beides am Längsten.

Möhren mit Zitronenbutter

1 Bd. Möhren, 25gr Butter, 100ml Gemüsebrühe, 1/2TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 50g Pinienkerne, 75 g Butter Möhren gut waschen, nicht schälen! Event. der Länge nach halbieren. Etwas Grün stehen lassen. Restliches Grün beiseite legen. Nun tropfnass in zerlassener Butter anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 5 Minuten garen. Zarte Möhrenblätter fein hacken. Die Hälften der Zitronenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in Butter goldgelb anrösten, Möhrengrün und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Möhren mit der Butter anrichten und mit Petersilienblättern und eventuell mit Zitronenspalten garniert servieren.

Fenchel - Kartoffeln

Kartoffeln und Fenchel mit Grün zu gleichen Teilen, Butter zum Braten, Salz und Pfeffer, Saure Sahne oder Creme Fraiche, etwas Milch oder Wasser, Reibekäse, Paniermehl, Butter Kartoffeln halbieren und ca. 4mm Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken, Fenchel halbieren, den Strunk heraus-schneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist um diese Jahreszeit noch zart und kann auch mitverwendet werden. Kartoffeln und Fenchel in einer großen Pfanne in Butter braten, bis die Kartoffeln nicht mehr ganz roh sind. Salzen nicht vergessen. Saure Sahne oder Creme Fraiche mit etwas Milch oder Wasser glatirühren (damit sie besser fließt) und mit dem Fenchelgrün unterrühren. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüberstreuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

Spitzkohlsalat mit Möhrengrünpesto

Grün von 3 Möhren und 1/2Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne, 60 g Parmesan, 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1kl Spitzkohl, 3 Möhren, Pfeffer

Petersilie grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut auf einem Sieb abtropfen lassen und noch warm mit dem Pesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Schnell geschmorter Wirsing mit Möhren

1 Wirsing, Butter, zwei Knoblauchzehen, 4-5St Bundmöhren, Salz, Pfeffer

Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann vierteln und quer in 2-3cm Streifen schneiden. Möhren waschen und in 1cm Scheiben schneiden. Das Grün fein hacken. Ein guter Esslöffel Butter kommt in einen großen, kalten Topf und der Boden wird dünn mit etwas Salz bestreut. Den Kohl mit den Möhren 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 schmurgelt, 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. Ganz zum Ende noch das feingehackte Möhrengrün unterheben.

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 bepinseln. Zum Schluss noch dünn mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Die Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von

16.06.2025

bis

22.06.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln	Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
30.....kg	Frühkartoffeln ERNTE 2025	Deutschland	4,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg	Deutschland	5,95 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - IA	8,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschland	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anbau	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - EG	12,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE NEU	Deutschland	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DB	2,09 €/ 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	12,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Niederlande - EG	8,50 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund	Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren	Italien - IA	3,69 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - CRAE	6,95 €/ 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	2,25 €/ 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
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1100.....kg	Rhabarber	Niederlande - EG	7,75 €/ kg
343.....kg	Ringelbete ruut/wiiß	Niederlande - EG	5,95 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	4,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,30 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - I	1,39 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Bund
1021.....kg	Spargel, grün	Deutschland - DB	18,60 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - DB	17,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+	Niederlande - EG	3,95 €/ Stk
187.....Stück	Spitzkohl, klein	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie 300gr+	Niederlande	2,95 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund	Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Niederlande - EG	6,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+	Niederlande - EG	3,55 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional eig. Ar	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Deutschland - DB	4,20 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum	Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Spanien - EG	5,65 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	5,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DB	5,65 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - CRAE	8,45 €/ 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
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien	3,69 €/ Stück
1645.....kg	Limetten	Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Elfenbeinküste - IA	2,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	29,75 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien	3,25 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St.	Spanien - IA	3,25 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - BiAg	7,75 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	4,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien	8,95 €/ 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	Deutschland	2,89 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------	-------------	----------------------

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk	regional	4,00 €/ Kiste
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut	regional eig.	4,10 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum	regional	3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum	regional	3,50 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze	regional eig. Anbau - D	3,80 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano	regional eig. Anbau	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle	regional eig. Anbau	3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum	regional	3,50 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer	regional eig.	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	regional	3,90 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional eig.	3,50 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse	regional	3,80 €/ Stück
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St	regional	24,90 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	regional	4,00 €/ Stück
21375.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 Stk	regional	3,00 €/ Stück
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück	regional	24,20 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St	regional	22,80 €/ Stück
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück	regional	30,00 €/ Stück