



So ein Käse! (KW24 vom 8.6.-14.6.) Hausbergkäse. nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol. Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen

1 Stück ca. 250g, 22,90€; Art.-Nr. 5050

Das Fenster zum Hof - KW 23/26

Boah! War das heiß. In der **Frühe** hört man hier allerorten das **Taktaktak** der Beregnungsanlagen. Am Besten bewässert es sich schon kurz vor Sonnenaufgang. So hat das Wasser Zeit, vor der unbarmherzigen Sonne in den Boden zu flüchten, ist leichter für die Pflanzen erreichbar und es **verdunstet** weniger. Ohne zusätzliches Wasser läuft gerade gar nichts. Für die Landwirte heißt das aber auch: Rohre **schleppen** (fest verlegt ist gar nichts) und sehr früher Arbeitsbeginn. Alexa hat nämlich keine Ahnung, wer gerade wie viel Wasser braucht. Bei uns ist alles immer noch **Handarbeit** und Wissen was getan werden muss.

Dafür werden wir endlich mit der ersten nennenswerten Ernte belohnt. **Lange** gab es kaum oder keinen **Spitzkohl** – und schon gar keinen von uns. Der **Wirsing** ist ein (Sommer-) **Träumchen**. Zart, locker, saftig und süß.

Ein bisschen machen uns die **Kartoffeln** Sorgen. Natürlich würden wir gerne schon neue, eigene Kartoffeln anbieten, aber dieses Jahr ging alles etwas langsamer voran als sonst und die Kartoffeln wurden später **ausgewildert**, als uns lieb war. Doch, wer weiß? Schon oft sind wir überrascht worden und **"die Natur"** hat den Rückstand problemlos aufgeholt. Wegen eventueller Keime an den Kartoffeln muss man sich übrigens wenig **Gedanken** machen. Kleine Keime einfach abrubbeln. Doch wenn die Kartoffeln daheim in der warmen Küche lange Keime bilden, entsteht halt doch das ungewollte Solanin – ähnlich wie in grünen Kartoffeln. Diese Knollen sicherheitshalber **entsorgen**. Doch natürlich sollte man jetzt auch keine Kartoffeln mehr über längere Zeit lagern und immer nur den Wochenbedarf bestellen.

Das Gartengelände ist geöffnet. Bei uns gibt es (fast) alles, was das **Gärtnerherz** höher schlagen lässt. Eine 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 Montag bis Freitag von **9-18.30 Uhr** und am Samstag von **9-14.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es oft ruhiger und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen. Ein paar Pflanzen finden sich auch im **Shop** - vor allem **Kräutertöpfe**, Tomaten und verschiedene **Gemüsepakete**. Die volle, prächtige **Auswahl** aber, gibt es nur auf dem Hof.

Brokkoli gegrillt

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

Den Brokkolistrunk von unten 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 noch dünn mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Gefüllte Landgurken

2-3 Landgurken, eine Zwiebel, 1/2 rote Paprika, 1Tl Paprikapulver, 150gr Reis, 1El Tomatenmark, Zucker, Knoblauch, 100gr Feta, Chili, Petersilie, Öl

Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Evtl. eine gehackte Chili mit anbraten. Reis, Paprikapulver sowie Tomatenmark zugeben, salzen eine Prise Zucker zugeben und mit 280ml Wasser aufgießen. Zugedeckt 10-12 Minuten bei leiser Hitze ausquellen lassen. Vom Herd ziehen und etwas auskühlen lassen. Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Auf der Unterseite ganz dünn flach schneiden, damit sie nicht umkippen. Gehackte Petersilie unter den Reis mischen. Gurken in eine feuerfeste Form legen, dünn salzen und mit dem Tomatenreis füllen. Überschüssige Masse zwischen die Gurken streuen. Feta zerbröckeln und über die gefüllten Gurken streuen. Ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen backen.

Spitzkohlsalat mit Petersilienpesto

1Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne (o. Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer, 1-2El Pinienkerne zum Bestreuen

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 (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken. Restliche Kerne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Maiwirsing Pfanne

1 Maiwirsing, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Butter

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. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 80ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Dann die grob gewürfelte Zwiebel zugeben und das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertig braten. Würzen mit Pfeffer.

Fenchel-Selleriesalat

1-2 Fenchel mit Grün, 4-5Stangen Staudensellerie, 1/2Bd. Petersilie, 100g Schafskäse, 6 Oliven, 2El Weißweinessig, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 4 El Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel mit Stumpf und Stiel (und Grün) in Scheiben schneiden, Stangensellerie ebenfalls, Petersilie fein hacken, Schafskäse zerbröckeln. Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Aus restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Petersilie und dem Fenchelgrün überstreuen.

Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne Rigate, 2 Fenchel mit Grün, 1 Zwiebel, 70-80gr Pecorino Romano gerieben (zur Not Parmesan) 2x3El Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Alle Rezeptblätter des kompletten 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 01.06.2026 bis 07.06.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	8,29 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,45 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg Deutsch	4,40 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	6,35 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Griechenland - BIO	11,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,55 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel mit Grün regional eig. Anbau - D	12,20 €/ Stück
135.....Stück	FRÜH Weißkohl, St Niederlande - EG	3,95 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	3,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Italien - ICEA	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - EG	2,65 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	3,20 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - EG	4,35 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ Niederlande - E	2,95 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,65 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	6,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	18,95 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - EG	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - EG	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - EG	6,25 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
373.....Stück	Rettich weiß, St regional - DB	2,79 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber Niederlande - EG	6,20 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien - EG	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,95 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
570.....Bund	Sauerampfer, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederland	1,89 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,20 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/Stück
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DD	18,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DD	19,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,85 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Deutschland - DD	3,29 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,55 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 650g+ regional eig.	3,85 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - EG	5,20 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	9,75 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,20 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	3,19 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,89 €/ kg
1645.....kg	Limetten Peru - IA	8,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Elfenbeinküste - IA	2,49 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,55 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - IA	9,75 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	5,25 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	10,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	5,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,95 €/ Stück
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

21362.....Stück	Gemüsepflanzen Sellerie & Fenc regional	4,80 €/Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	4,10 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano regional eig. Anbau	4,60 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle regional eig. Anb	4,10 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer regional eig.	3,80 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St regional	27,40 €/Stück
21385.....Stück	Pflanzenpaket Snackgemüse regional	15,20 €/Stück
21356.....Stück	Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er regional	4,80 €/Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er regional	4,80 €/Stück
21340.....Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel regional	16,50 €/Stück
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück regional	33,00 €/ Stück