

Das Fenster zum Hof - KW 24/26

So überholt einen das Leben (ohne vorher den **Blinker** zu setzen). Da waren gerade die ersten Kolumnen der letzten Woche in den Kisten, in denen wir über **alte Kartoffeln** und Keime berichtet haben, da ruft Volker Gauchel an und gibt Bescheid, dass sein Kartoffeln alle sind. Wo doch vorher alle ständig gejamert haben, die **Lager** seien noch zu voll. Wie, so plötzlich? Vermutlich wurden etliche Kartoffeln zu Viehfutter oder **Biogas**. Viel bekommen Landwirte nicht dafür, aber immerhin etwas. Schließlich müssen die Lager leer werden, weil die **neue Ernte** schon vor der Tür steht. Außer bei uns: das hiesige Mikroklima hat uns im März und April mehrfach einen Strich durch die Rechnung gemacht, als es daran ging, Kartoffeln zu **setzen**. Nun sind sie zwar endlich in der Erde, aber es dauert halt noch ein paar Wochen bis wir **jubeln** dürfen. Bis dahin müssen wir (leider) mit verschiedenen Quellen jonglieren und hoffen, dass uns ein Kollege in der Nähe aus der Patsche hilft. Bei dem sind die **neuen Kartoffeln** nämlich schon fast fertig – dabei wohnt er nur 30km von uns entfernt. Blödes Mikroklima.

Dafür ist **Salatzeit**. Feuchte Witterung und **milde Nächte** (wir mussten lange warten) lassen gleichzeitig viele Salat wachsen. Auch **Radieschengrün** und **Rotebeteblätter** machen sich klasse im Salat. Jetzt wachsen besonders unsere Lieblingssorten. **Kopfsalat**, **Eisberg** und **Romana** sind besonders aromatisch und süß – ganz anders als die Importware der Wintermonate. Was uns nur wundert: Ausgerechnet diese Salate sind bei manchen Kunden besonders unbeliebt. Wir würde gerne erfahren, woran das liegt und freuen uns über **Rückmeldungen**.

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.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca. 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrün bestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 3Bundzwiebeln, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. Tl Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 35 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Gemischter Salat im Frühling

1/2 Salatkopf, einige Spinatblätter, Blätter von der Roten Bete, Radieschenblätter, einige innere Blätter vom Maiwirsing, ein paar Zweige frische Kräuter, wie Fenchelgrün, Petersilie, Minze, Liebstöckel und Estragon (oder das, was da ist)

Alle Blätter waschen und wirklich gründlich trockenschleudern. 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.

Vinaigrette... (Grundrezept)

...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 fein gehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat be-

steht 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.

Gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gusspfanne mit Öl bedecken und dünn mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca. fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälften drehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca. acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160°C senken. Zum Servieren Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

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 schurgelt, 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.

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 08.06.2026 bis 14.06.2026

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** Deutschland - DB **8,29 €/ Stück**
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 **12,95 €/ kg**
387.....kg **Bataten, regional** Niederlande - EG **5,65 €/ kg**
170.....St. **Blumenkohl, St weiß 750gr+** Deutsch**5,45 €/ St.**
524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau **-2,60 €/ Bund**
100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,55 €/ kg**
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,70 €/ Bd.**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - EG **8,99 €/ 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** Spanien - CRAE **17,90 €/ kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ St.**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,25 €/ Stück**
591.....kg **Kurkuma frisch** Peru - IA **12,95 €/ kg**
922.....kg **Landgurke** Spanien - EG **3,95 €/ kg**
505.....Bund **Minze, Bund** Deutschland - DD **2,49 €/ Bund**
300.....kg **Möhren** Italien - EG **3,95 €/ kg**
166.....St. **Pak Choy, Stück 250gr+** Niederlande - E**2,95 €/ St.**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - EG **6,85 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Spanien - EG **7,65 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - CRAE **7,25 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien**16,90 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie Bund** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ Bund**
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 **2,50 €/ Bd.**
373.....Stück **Rettich weiß, St** regional - DB **2,79 €/ Stück**
1100.....kg **Rhabarber** Niederlande - EG **6,20 €/ kg**
533.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,60 €/ Bund**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Spanien - EG**3,50 €/ Stück**
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,40 €/ Bund**
233.....Stück **Rucola, ca 100gr Beutel** Deutschland - **24,90 €/ 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 - **12,20 €/ Bund**
331.....Stück **Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg** regional eig. **12,99 €/Stück**
1021.....kg **Spargel, grün** Deutschland - DD **22,00 €/ 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 **5,50 €/ kg**
155.....St. **Wirsing, Stück ca. 650g+** regional eig. A**3,85 €/St.**

1200.....kg

400.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1522.....kg

1533.....Tüte

1660.....kg

1911.....kg

1577.....kg

1980.....Stück

1840.....Stück

1922.....kg

1645.....kg

1944.....Stück

1930.....kg

1750.....Stück

1766.....Stück

1655.....kg

1600.....kg

1650.....kg

1651.....kg

1866.....kg

1644.....kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21930.....Stück

21942.....Stück

21967.....Stück

21912.....Stück

21356.....Stück

21355.....Stück

21340.....Stück

21320.....Stück

Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB **4,40 €/ kg**

Zwiebeln Spanien - EG **5,20 €/ kg**

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **4,75 €/ kg**

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,75 €/ kg**

Äpfel Topaz regional - DB **4,95 €/ kg**

Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB **12,95 €/ Tüte**

Aprikosen, Kilo Italien - BiAg **8,99 €/ kg**

Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E**3,75 €/ kg**

Birnen, kg Argentinien - IA **6,95 €/ kg**

Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,89 €/ Stück**

Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - **3,29 €/ Stück**

Kiwi, Kilo Italien - ICEA **8,95 €/ kg**

Limetten Peru - IA **8,95 €/ kg**

Mango, Stück Peru - BCS **2,95 €/ Stück**

Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien**27,95 €/ kg**

Melone Wassermelone, Stück Spani**3,99 €/ Stück**

Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI**4,25 €/ Stück**

Nektarinen Spanien - CRAE **10,25 €/ kg**

Orangen Spanien - CRAE **5,50 €/ kg**

Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE **8,95 €/ kg**

Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien - **7,95 €/ kg**

Walnüsse Frankreich - EG **14,95 €/ kg**

Zitronen Italien - ICEA **5,95 €/ kg**

Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ Stück**

Kräutertopf Minze regional eig. Anbau - **4,10 €/ Stück**

Kräutertopf Schnittknoblauch regionale**4,10 €/Stück**

Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau**4,10 €/ Stück**

Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er regional**4,80 €/Stück**

Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er regional**4,80 €/Stück**

Tomatpflanzen Balkon / Kübel re**16,50 €/Stück** - DB

Tomatpflanzen Paket 6 Stück re**33,00 €/ Stück** - DB