

Avocado mit Bärlauch-Creme

40g Bärlauch, 150g Frischkäse (evtl. Ziegenfrischkäse), 250g Magerquark, 2 EL Sahne, Salz und Pfeffer, 1 Avocado, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl

Bärlauch waschen, putzen, fein hacken. Frischkäse und Quark mit der Sahne glatt rühren, Bärlauch untermischen und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Avocado längs halbieren, in Spalten schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Zitronensaft bestreichen. Mit der Käsemasse Rosetten auf die Avocadospalten geben (ggf. mit Spritzbeutel) und Öl darüber träufeln.

Karamellierter Kohl

2 EL Zucker, 1 Tasse Weißwein od. Apfelsaft, 1 EL Butter, Salz, 2cm Ingwer, 500g Weißkohl oder Spitzkohl

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Einen Schluck der Tasse Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Butter, Salz, fein gehackten Ingwer und den in sehr feine Streifen geschnittenen Weißkohl dazugeben. Etwas andünsten lassen und dann den restlichen Weißwein hinzugeben und etwa 5 Min. schmoren lassen. Dazu Basmati-Reis reichen.

Stielmuseintopf - das klassische Rezept

500 gr Stielmus, 50 gr geräucherten Speck, 2 Zwiebeln, 4-6 Kartoffeln, 1/4 l Milch, Salz + Muskat

Stielmus putzen, waschen, abtropfen lassen und schneiden. Speck würfeln und mit Zwiebel gewürfelt, im Topf gut glasig dünsten. Kartoffeln schälen, würfeln und dazu geben. Milch, Salz + Muskat hinzufügen und 20 min kochen. Nun das Stielmus hineingeben und noch 5-10 min garen. Dazu passt Bratwurst oder gebratener Leberkäse.

Stielmus-Quiche mit Ziegenkäse

165 g Vollkornmehl, 110 g Butter, Salz, 3 EL Wasser, 1 Bd. Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, Reibekäse, 200g Crème fraîche, 100 g Ziegenkäse, 1 TL Thymian, Rosmarin, Salz + Pfeffer, Muskat, 165 g Vollkornmehl, 110 g Butter, Salz

Mehl, Butter, Ei und Salz einen Mürbeteig kneten, und ca. 30 Minuten gekühlt ruhen lassen. Dann den Teig dünn ausrollen und in die Form legen. Dabei einen Rand hochziehen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Stielmus waschen, putzen und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen, die Knoblauchzehen klein schneiden und zugeben. Das Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem

Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Pinienkerne, Stielmus, Crème fraîche und Reibekäse zusammenrühren, zuletzt die Eier untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Die Quiche bei 180 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen.

Lauwarmer Kartoffelsalat mit roter Bete

2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 400 g Pellkartoffeln, 250 g gegarte rote Bete, 4 EL Öl, 6 EL Weissweinessig, 1 TL Zucker Salz + Pfeffer, 1 Spur Zimt

Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pellkartoffeln pellen, in Würfel schneiden, gegarte rote Bete in Würfel schneiden, beides zu den Zwiebeln geben und anbraten. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und einem Hauch Zimt eine Marinade bereiten, zum Kartoffelsalat geben und ziehen lassen.

Spinat mit Bandnudeln

0,7 kg Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g Bandnudeln, 1 EL Öl, 1 EL Kerne (Sonnenblumen-, Pinienkerne, Mandel ect.), 100 g Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Parmesan

Spinat putzen, waschen. Zwiebel fein schneiden. Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Bandnudeln in 10 -12 Min. bissfest garen. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat und die Kerne zugeben, kurz mit andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer würzen, im offenen Topf cremig einkochen lassen. Die abgossenen Nudeln gut abgetropft zum Spinat geben und vermischen, mit Parmesan bestreut servieren.

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 1Stk Porree, 0,7 l Gemüsebrühe, Radieschenblätter, 1 EL Schmand, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Porree anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen, 1 Löffel Schmand dazu, junge, gewaschene und grob geschnittene Radieschenblätter zufügen, pürieren und mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Produktinfo: KW 13/19

Das **milde Frühjahr** beschert uns zurzeit früher als sonst die **ersten regionalen Kulturen**. Aus dem Folienhaus bringt uns **Theo Pütz** den ersten frischen, **zarten Rübstiel**. Im Freiland hat sein **Weißkohl** überwintert, der durch den Regen der letzten Wochen noch erstaunlich schön gewachsen ist. Anders als die Lagerware, die man sonst um diese Jahreszeit höchstens noch bekommt, ist er **erstaunlich zart und leuchtend grün**.

Von **Biobauer Palms** Feldern gibt es frischen **Winterwirsing** in den Regiokisten, der durch das feuchte Wetter ebenfalls nochmal einen guten Wachstumsschub bekommen hat.

Aus der Pfalz kommt, pünktlich zum Frühlingsbeginn, der **erste Bärlauch** zu uns. Wir haben uns entschlossen ihn in einer Kunststoff Tüte zu verpacken. Die ersten Bärlauchblätter sind meistens sehr, sehr zart und welken schnell. Wir wissen um die vielen Diskussionen um das Thema Plastik und haben in den letzten Jahren vieles an Verpackungsmaterial eingespart. Aber immer noch setzen wir gerne **Kunststoffe** dort ein, wo sie dem **Schutz der Produkte** dienen und nicht anders ersetzt werden können.

Der **Garten** ist jetzt **wunderschön**. Es ist nach dem Winter aufgeräumt, alle **Obstbäume** sind beschnitten und die **Weinbergspfirsiche** fangen an **leuchtend rosa** zu blühen. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns in diesem Idyll zu verweilen.

Auf der Fläche für den Jungpflanzenverkauf ist schon einiges an **Stauden** zum Verkauf aufgebaut und es gibt **frische Topfkräuter** und **junge Gemüsepflanzen** vor unserem Hofladen. Auch bieten wir **Wildkräuter** von unseren Wiesen in Töpfen an, die Sie zuhause bei sich heimisch machen können.

In der letzten Woche haben unsere Gärtner ein **neues Staudenbeet** angelegt in dem man zukünftig sehen kann, wie sich die kleinen Topfstauden als erwachsene Pflanze entwickeln.

Maria Fuchs steht Ihnen mittwochs und freitags, 11.00 bis 17.00 Uhr, samstags, 10.00 bis 14.00 Uhr zur Verfügung und kann Ihnen Fragen rund um Garten und die angebotenen Pflanzen beantworten.

ABO Gemüse Salat Obst

von 25.03.2019 bis 31.03.2019

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,95 €/ Tüte
109.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	5,50 €/ Tüte
	<i>mehligkochend</i>		
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Deu	9,45 €/3Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/3Netz

Gemüse

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,85 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
578.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutschl	28,35 €/kgAnbau
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ICEA	3,30 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	4,40 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-	4,10 €/ Stück
580.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,40 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,25 €/ Stk
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,80 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,85 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - ICEA	1,79 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Spanien - kontr. Bio-/	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	16,99 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
333.....kg	Möhren, regionale	Deutschland - Biol	3,40 €/ kg
226.....kg	Palmkohlspitzen	regional eig. Anbau -	5,99 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anb	8,90 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kgunbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,80 €/ Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - Demeter Nie	4,90 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	18,00 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,70 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
297.....Stück	Romanesco	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ Stück
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
348.....Bund	Rübstiel, Bund	regional eig. Anbau - Bi	2,60 €/ Bund
267.....Stück	Salat 1	Italien - Demeter	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/kg
531.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,95 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Rt	3,30 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	3,40 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,50 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,40 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,50 €/ Stück

Obst

217.....Stück	Wirsing, Stück	Italien - kontr. Bio-Anba	4,75 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,60 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	2,95 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,40 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - kontr. E	3,65 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Belgien - kontr. Bi	4,40 €/kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	3,50 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	4,10 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	3,65 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,10 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
752.....kg	Limetten	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
655.....kg	Mandarinen, Kilo	Italien - B.A.C.	3,60 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,30 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	5,99 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,25 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,65 €/ kg

Blumen und Pflanzen

19157.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional ei	2,60 €/3Stück
-----------------	---------------------------------	-------------	----------------------