

Börek - türkische Spinattaschen

1 Pak. TK Blätterteig, 0,5 kg Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Öl, 200g Schafkäse

Blätterteig auftauen lassen. Spinat putzen, waschen und tropfnass bei starker Hitze 3-5 Minuten zusammenfallen lassen, abtropfen und grob klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl bräunen, den Spinat dazugeben, 1 Minute kurz mitdünsten, von der Flamme nehmen. Schafkäse zerbröseln und mit dem Spinat vermischen. Den Blätterteig ausrollen, in 2 oder mehr Rechtecke teilen. Auf jedes Rechteck einen Klecks Spinat-Käse-Mischung und den Teig so zu klappen, dass die Füllung gut eingeschlossen ist. Mit etwas Eigelb bestreichen und bei 200°C ca. 30 Min. goldbraun backen.

Tarte Tatin mit Möhren und Staudensellerie

150 g Magerquark, 6 EL Öl, 1 Prise Salz, 300 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 400 g Möhren, 250 g Staudensellerie, 100 g Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 50 g Butter, Salz, 50 g Zucker, Mehl, 100 g Schafkäse

Quark, Öl, Salz, mischen dann Mehl + Backpulver dazu geben. Grob verrühren, dann zu einem glatten Teig verkneten. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Hälfte der Butter erhitzen und Gemüse bei starker Hitze 3-5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Salzen. Abkühlen lassen. Restliche Butter mit Zucker in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Von der Herdplatte ziehen und das Gemüse darauf verteilen. Den Teig zu einer 3-4 mm dicken runden (26 oder 28 cm Ø) Platte ausrollen. Teigplatte auf das Gemüse legen und am inneren Pfannenrand andrücken. Teig mit einer Gabel einstechen. Bei 200 °C auf in 20-25 Minuten goldbraun backen. Schafkäse zerbröseln. Tarte aus dem Ofen nehmen und eine Servierplatte darauf legen. Pfanne und Platte mit zwei Topflappen fest anfassen und schnell umdrehen, sodass die Pfanne mit dem Boden nach oben auf der Servierplatte liegt. Pfanne vorsichtig abheben. Tarte mit Schafkäse bestreuen und sofort servieren.

Asia-Mix-Salat - einfach

1 Bd. Asia-Mix, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, ½ TL Senf, Salz u. Pfeffer

Asia-Mix waschen, klein schneiden. Zwiebel würfeln. Die Salatschüssel mit Knoblauchzehe gut einreiben. Restliche Zutaten zu einer cremigen Vinaigrette verrühren, die Zwiebeln unterrühren, den Asia-Mix unterheben und sofort servieren. Schmeckt ausgezeichnet zu Pfannkuchen!

Fenchel-Selleriesalat

1 Fenchelknolle, 1/2 Stangensellerie, ½ Bd. Petersilie, 200g Schafkäse, 6 Oliven, 3 EL Balsamico-Essig, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 4 EL Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel putzen, waschen, in sehr eine Streifen schneiden, etwas Grün beiseite legen, Stangensellerie putzen und in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Schafkäse zerbröckeln. Oliven und den Schafkäse darauf verteilen. Aus Restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Petersilie und dem Fenchelgrün überstreuen.

**Achtung: Tourverschiebung in KW 16: die Freitagstouren werden Samstag ausgeliefert !
KW 17: Alle Touren werden um einen Tag verschoben!**

Fenchel auf italienisch

500 g Fenchel, 20 g Pinienkerne, 50 g getr. Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, extra vergine, 1 EL Majoran, Salz + Pfeffer

Den Fenchel gut putzen, halbieren, in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In sprudelndem Salzwasser 8 bis 10 Minuten bissfest garen. Inzwischen die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den geschälten Knoblauch in feine Scheiben schneiden oder pressen. Anschließend die Fenchelstreifen mit den Tomaten und dem Knoblauch in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben und einige Male schwenken. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten damit sich der Geschmack und das Aroma verstärken. Zuletzt werden die Pinienkerne über den Fenchel gestreut und es kann angerichtet werden.

Brokkoli-Hirsekekuchen mit Tomatensauce (1-2 Personen)

125g Hirse, 100g saure Sahne, 2 Eier, Salz + Pfeffer, Paprikapulver, 1 Möhre, 400g Broccoli, 1 TL Butter, 2 EL Parmesan, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, etwas Chilipulver, Kräuter provencale, 1 Glas Tomaten passata

Hirse nach Anleitung zubereiten. Nach dem Ausquellen mit einer Gabel lockern und mit Saurer Sahne und Eiern, Salz + Pfeffer, Paprikapulver mischen. Möhre putzen, raspeln, Brokkoli putzen, klein hacken. Butter erhitzen und das Gemüse darin bissfest garen, Parmesan drüberstreuen und alles unter die Hirse mischen. Die Mischung ca. 1 cm dick in eine gefettete Auflaufform streichen und bei 160°C ca. 20 Min. backen. Kurz abkühlen, dann in Rauten schneiden. Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Pfeffer +

Salz, Chili, Kräuter zu den Zwiebeln geben und ein paar Minuten unter Rühren erhitzen Tomatensauce dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln. Zu dem Gemüsekuchen servieren.

Produktinfo: KW 15/19

Am Wochenende war endlich unser **Japanese Green** schnittreif. Wir packen verschiedene Sorten in rot und grün, glatt und gefiedert, zusammen mit **Hirschhornwegerich** in die Kisten. Das frische Grün ergibt hervorragenden, aromatischen Salat, kann aber auch einfach so genascht werden. Lecker ist auch einfach ein **Butterbrot** mit etwas Salz und ein paar Blättern Greens geklappt. Wer mag, kann es auch ganz **kurz in der Pfanne braten**.

Bei den Gebrüdern **Verbeek** sind die ersten **Strauchtomaten** reif und bringen etwas Abwechslung in unsere **Regionalkisten**. Von dort bekommen wir schon seit ein paar Wochen **köstlich süßliche Gurken**.

Es gibt auch wieder mehr **Spinat**. Zum Teil haben wir schon den ersten zarten Frühlingsspinat von **Theo Pütz** aus Waldorf. Sollten Sie den in Ihrer Kiste finden, dann eignen sich die Blätter sogar für einen Salat - vielleicht mit Japanese Green gemischt?! Unser eigener Winterspinat mag eher Hitze. Ein Hinweis hierzu, durch den Winter sind manche Blätter am Rand etwas bräunlich oder in einem dünnen Streifen eingetrocknet. Diese Blätter verwenden Sie bitte einfach mit. Geargt werden Sie keinen Unterschied feststellen.

Unser Tip: Wenn Sie den Spinat gewaschen haben, **trocknen** Sie ihn gründlich in einer **Salatschleuder**, bis kein Wasser mehr anhaftet. Wenn Sie ihn in einem weiten Topf nur mit Olivenöl und etwas Salz bei guter Hitze braten, werden Sie viel Freude daran haben. Das dauert nicht viel mehr als zwei bis drei Minuten. Abgekühlt können Sie ihn auch in Pizza oder Quiche weiterverwenden.

Noch ein Termin für den Kalender. Am **28. April findet wieder das Bornheimer Frühlingserwachen** mit Höferadeln und unser **großer Jungpflanzenverkauf** statt. Von 11.00 - 17.00 Uhr und hoffentlich schönem Wetter werden Hof und Garten wieder voller Menschen und interessanter Angebote sein. Auch in der Woche danach bis Samstag und am **1. Mai** haben wir unseren **Pflanzenverkauf** für Sie **geöffnet**.

Bis dahin haben wir auf der **Staudenfläche im Garten** und vor dem Hofladen schon einiges an **Stauden, Blumen, Kräutern und Wildkräutern** für Sie im Angebot. Immer zu unseren Hofladenöffnungszeiten. Mittwochs, freitags (11-17 Uhr) und samstags (11-14 Uhr) sogar mit **Beratung**.

ABO Gemüse Salat Obst

von 08.04.2019 bis 14.04.2019

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 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/Netz

Gemüse

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,70 €/ kg
578.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutsche	29,90 €/Stück
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,15 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Italien - ICEA	4,40 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
258.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,99 €/Bund
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,50 €/Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	6,99 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - Demeter	3,75 €/ Stück
580.....kg	Fenchel	Italien - Demeter	4,10 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,25 €/ Stk
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,70 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	8,99 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - ICEA	1,69 €/ 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
412.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	6,50 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	5,60 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
470.....kg	Paprika grün Kilo	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - Demeter	7,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	7,80 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,80 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolan	1,95 €/ Bund
290.....kg	Pflücksalat Frühlingsmischung	regional eig. Anbau - Bioland	16,90 €/kg
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	4,75 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,85 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
297.....Stück	Romanesco	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ 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	2,70 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	De	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/Stück
531.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,45 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,60 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,50 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-/	2,90 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,40 €/ kg

Obst

219.....Stück	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,10 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Italien - kontr. Bio-Anba	4,50 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	3,25 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Ägypten - kontr. Bio-Anbau	2,79 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - kontr. E	3,60 €/ 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	Niederlande - SKA	4,50 €/ kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-Ai	3,65 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anba	3,20 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	3,65 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,65 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/ Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,40 €/ 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	3,60 €/ kg

Blumen und Pflanzen

19157.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional ei	1,99 €/Stück
-----------------	---------------------------------	-------------	---------------------