

### Sesam-Kartoffeln mit Pak Choi-Salat in fruchtiger Sauce

1,2 kg Kartoffeln, 4 EL Zitronensaft, Agavendicksaft (alt. Honig), 1 EL Senf, 4 EL Orangensaft, 4 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, 1 Apfel, 1 Handvoll Rosinen, Salz + Pfeffer, 50g Sesam, 50g Butter oder Öl,

Kartoffeln schälen, waschen + vierteln. In Salzwasser ca. 10-15 Min. kochen. Inzwischen Pak Choi putzen, + Blätter + Stiel in schmale Streifen schneiden.

2 EL Zitronensaft, Dicksaft, Senf, Orangensaft und Öl mit einem Schneebesen verquirlen. Zwiebeln schälen, klein würfeln und zugeben. Apfel waschen und fein würfeln, mit den Rosinen ebenfalls zugeben. Dressing mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Pfanne vom Herd ziehen, Butter zugeben und bei niedriger Hitze schmelzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen + in der Sesambutter schwenken.

### Gemüsepfanne mit Pak Choi

2-3 Möhren, 1/2 Stange Porree, 1 Zwiebel, Gemüse nach Wahl (Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Fenchel, Pilze...), 1 Pak Choi, 1-2 TL Öl, 1 EL Essig, 1/8 L Gemüsebrühe, 1/2 TL Honig / oder Zucker, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Knoblauch

Porree in Ringe schneiden, Zwiebel würfeln. Gemüse in kleinen Mengen, sehr fein würfeln, Pak Choi in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen (am besten im Wok!) und als erstes die Möhren unter Rühren anbraten, dann die Zwiebeln dazu, noch mal 3-4 Minuten braten, dann das restliche Gemüse dazugeben und bissfest dünsten. Mit Essig ablöschen, Brühe dazugeben. Mit Honig, Salz + Pfeffer abschmecken und mit Knoblauch fein gehacktiterrühren und 1-2 Min. mitdünsten und zu Nudeln oder Reis servieren.

**Nicht verwechseln: Es sind keine Lauch Zwiebeln sondern Bund Knoblauch!**

### Soffritto – ital. Gemüeswürze (Resterezept)

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch

Alles sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 1/2 Std. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

**Tip:** Je nach Geschmack und Jahreszeit weitere Zutaten: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

### Kartoffelgratin mit Spinat

500g Spinat, Salz, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 750g Kartoffeln, 1/4 l Sahne, Muskat, Pfeffer, 20g Sonnenblumenkerne, 20g Parmesan

Spinat putzen, waschen und im geschlossenen Topf mit etwas Salz bei milder Hitze 5 Min. garen, abtropfen lassen Knoblauch schälen, halbieren und eine Auflaufform damit ausreiben anschließend Salz, Pfeffer in die Form streuen. Kartoffeln waschen, schälen und gut abgetropft in dünne Scheiben schneiden. Gerade mit Wasser bedeckt 5 –10 Min. garen. Nicht zulange, dann gibt's Brei! Abkühlen lassen und einen Teil dachziegelartig in eine gut gefettete Auflaufformschichten, die Hälfte des Spinats darauf verteilen, danach einen weiteren Teil der Kartoffelscheiben in die Form schichten und den restlichen Spinat darauf verteilen, mit einer dachziegelartig eingeschichteten Lage Kartoffeln abschließen. Sahne mit Muskat + Pfeffer verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Sonnenblumenkerne und Parmesan darauf streuen. Bei 220°C 30-45 Min. backen.

### Rosa Königssalat, Pembe Sultan Salatasi

400 g Rote Bete, 250 g Joghurt (10%), 1 Bd. Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie, großblättrige , Salz, 3 TL Olivenöl

Rote Bete mit Wasser bedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Dann kalt abschrecken, pellen und raspeln. Nach dem Abkühlen Joghurt hinzugeben, Knoblauchzehen hineindrücken, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abrunden und gut verrühren. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

### Gerösteter Blumenkohl-Salat

1 kl. Blumenkohl, 1 EL Tahin, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprikapulver, Ingwerwurzel, 2 cm groß, 1 Zehe Knoblauch, 1/2 TL Chilipulver, 250 g Kichererbsen, 1 Zitrone, 1 Bd. Knoblauch mit Grün, 1 Bd. Petersilie, 2 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 2 TL Pfeffer

Den Blumenkohl in kleine Rosen brechen, waschen und gut abtropfen lassen.

Aus dem Tahini (Sesampaste), Olivenöl und den Gewürzen eine Paste zubereiten. Mit Knoblauchzehe, Ingwer und Chili zusammen über den Blumenkohl geben und gut verteilen. Für 20 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben. Anschließend etwas abkühlen lassen. Die gekochten Kichererbsen, den fein geschnittenen Knoblauch mit Grün und den Zitronensaft dazugeben. Evtl. mit noch etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer nachschmecken.

### Produktinfo: KW 16/19

**Plötzlich** war es letzte Woche wieder **kalt**. Ein sogenannter **Kaltlufttropfen**, eine abgeschlossene Masse kalter Höhenluft, hatte sich über uns breitgemacht und bescherte manchem Obstbauer in der Region ein sorgenvolles Gesicht. **Kirsch-, Birnen** und **Apfelblüte** haben bereits begonnen und bei zarten Obstblüten reichen schon **wenige Minusgrade**, um großen Teilen der möglichen Obsternte der Garaus zu machen. In der Gegend um Meckenheim wurden etliche Obstflächen über Nacht mit Wasser besprüht. Der Eisnebel gefriert auf Bäumen und der entstehende **Eispanzer** reicht um die **Obstblüte** zu schützen. Zudem sieht das noch sehr hübsch aus.

**Aloysius Knein**, unser Anbauer für Äpfel und Birnen aus Nideggen in der Eifel benutzt einen **Frostbuster**. Hinter einen Traktor gehängt, bläst das Gerät mit Gas **erwärmte Luft** in die Anlagen.

Unser **Winterspinat** hat, bei zunehmender Tageslänge und mehr Licht, einen guten Schuß gemacht. Uns gefällt er besonders gut, unter anderem, weil er nur sehr **wenig Oxalsäure** enthält und sehr würzig, süßlich schmeckt. Auch der **frische Bundknoblauch** ist jetzt groß genug zur Ernte. Er sieht Lauchzwiebeln sehr ähnlich und kann auch genauso verwendet werden. Nur hat er mehr "Wumms".

Unten im **Rheintal** (unsere Felder sind auf ca 120 Höhenmeter) ist es schon wärmer. Von unserem Kollegen Bursch aus Waldorf bekommen wir daher **schönen Pak Choy** und die ersten **Radieschen**.

Dann gibt es noch den **ersten Spargel** vom **Biobauern Palm** aus Uedorf. Den müssen Sie aber nach Bedarf selber bestellen. Bei Palms hat inzwischen die Tochter Andrea die Leitung übernommen und Palms Spargel macht uns wirklich Freude.

**Bitte dran denken:** 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.

**Achtung: Tourverschiebung in KW 18: alle Donnerstags- und Freitags-touren kommen einen Tag später!**

## ABO Gemüse Salat Obst

von 15.04.2019 bis 21.04.2019

### Kartoffel

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

### Gemüse

8036.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deutsc	<b>2,60 €/Stück</b>
451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,95 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - Consejo Regulador	<b>6,65 €/ kg</b>
578.....Stück	<b>Bärlauch, Beutel, ca 60 gr</b>	Deutschl	<b>29,90 €/3kgAnbau</b>
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,15 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ St.</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,40 €/ kg</b>
258.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b>	regional eig	<b>2,35 €/Bund</b>
465.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,50 €/Stück</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>6,99 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-	<b>3,65 €/ Stück</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,25 €/ Stk</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - SKAL	<b>1,70 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	China - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,80 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Italien - ICEA	<b>1,78 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Italien - kontr. Bio-Anl	<b>1,99 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,75 €/ Stück</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - kontr. Bic	<b>16,99 €/ kg</b>
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,60 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,40 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b>	Deutschland - Demete	<b>2,98 €/ Stk</b>
470.....kg	<b>Paprika grün Kilo</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Demeter	<b>7,90 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>8,90 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>4,80 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>11,90 €/1kgnbau</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Biolan	<b>1,95 €/ Bund</b>
288.....kg	<b>Pflücksalat</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>19,00 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlan	<b>11,90 €/1kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,90 €/ kg</b>
338.....Stück	<b>Radieschen</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,60 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,35 €/ Stück</b>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - Bioland	<b>3,00 €/ kg</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	Italien - ICEA	<b>2,50 €/ Stück</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,70 €/ Stück</b>
531.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>1,95 €/ Bund</b>
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,45 €/ kg</b>
572.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - Naturland	<b>15,50 €/ kg</b>
413.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,60 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,50 €/ Stk</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,60 €/ Stk</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ar	<b>5,40 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,10 €/ Stück</b>

217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>4,30 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,45 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Ägypten - kontr. Bio-Anbau	<b>2,79 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - kontr. E	<b>3,10 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
606.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
607.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - B	<b>9,50 €/ Tüte</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>4,50 €/ kg</b>
649.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Ar	<b>4,40 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,50 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,60 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>3,65 €/ kg</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ kg</b>
623.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>8,65 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bio	<b>1,90 €/ Stück</b>
669.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>12,50 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,20 €/ kg</b>
641.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
645.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICf	<b>5,99 €/ Tüte</b>
644.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,25 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,60 €/ kg</b>

### Blumen und Pflanzen

19157.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b>	regional ei	<b>1,99 €/3Stück</b>
-----------------	---------------------------------	-------------	----------------------