

Makkaroni mit frischer Knoblauch-Rucolasauce

500g Makkaroni (Penne), 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchstange, 1Bd. Rucola, 250g. süße Sahne, Salz u. Pfeffer (Mühle), Saft einer Zitrone

Makkaroni kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Rucola klein schneiden, zusammen im Öl andünsten, Hitze herunterschalten. Sahne hinzufügen und etwas köcheln lassen mit Salz + Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Makkaroni geben. Dazu passt ein grüner Salat.

Rucola pesto

1 Bd. Rucola, 20 g Pinienkeme (ersatzweise Sonnenblumenkerne, Mandeln oder Walnüsse), 70 g Parmesankäse, 1 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Olivenöl, eine Prise Salz, 1-2 Stangen frischer Knoblauch

Rucola abspülen, gut trocknen und in einer Küchenmaschine od. Mixer pürieren. Pinienkerne in einer kalten Pfanne bräunen; und im Mörser zerstampfen. Parmesan reiben. Öl und Salz zur Rucola hinzufügen. Frische Knoblauchstangen putzen, waschen und in sehr dünne Röllchen schneiden. Alles zusammen mischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Kapern-Soße:

2 Stängel Bund-Knoblauch, Petersilie + ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Kapern, 50ml Wasser, 4 EL Oliven-Öl, Salz
Bund-Knoblauch putzen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Kräuter kalt abrausen und trocken schütteln, danach grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kapern in Sieb kalt abrausen und mit Knoblauch, Kräutern und Wasser fein pürieren. Mit Oliven-Öl cremig rühren und mit Salz abschmecken.

Großer Frühlingssalat

Verschiedene Blattsalate, Rucola, 1-2 Möhren, 1 Paprika; ½ Bd. Radieschen, 2 Tomaten, 1 EL Weiß- oder Rotweinessig, 1 TL Senf, 3 EL Sonnenblumenöl, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, 2-3 Stängel Bund-Knoblauch

Verschiedene Salate und Rucolablätter gut waschen und trocknen. Bund-Knoblauch putzen und in dünne Streifen schneiden. Möhren raspeln. Paprika putzen und klein schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.

Aus Essig, Senf, Honig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Wasser eine Sauce herstellen und mit den klein geschnittenen Kräutern vermischen. Dazu passen Filet-Streifen und frisches Weißbrot.

Zucchini-gemüse

0,5 Zucchini, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchstangen

Zucchini waschen, längs vierteln und dann in Würfel schneiden. Knoblauchstangen waschen, trocknen, Wurzeln abschneiden und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner-mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz + Pfeffer würzen.

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

Zitronen-Wirsing mit Sahne und Tagliatelle

1 kl. Wirsing (400g), 2 Ltr. Wasser, 1Msp. Natron + etwas Salz, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zitrone, 200ml Sahne
Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Wirsing vierteln und den Strunk herausschneiden. Wirsing in schmale, lange Streifen schneiden und die dicken Blattrippen aussortieren. Wasser mit Natron + etwas Salz aufkochen und den Wirsing darin etwa 1-2 Min. blanchieren. Das Gemüse soll weich sein aber noch biss haben. Den Wirsing abgießen und kurz kalt abrausen (das macht man um den Garvorgang zu stoppen und Farbe und Biss zu behalten). Gemüse vor der Weiterverarbeitung noch mal auspressen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett und bei sanfter Hitze leicht anrösten. Schale von der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Sahne mit Zitronenschale erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahnensauce mit den Tagliatelle und Wirsingstreifen vermischen und alles zusammen kurz aber nicht zu heiß erwärmen. Vor dem Servieren mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Wirsing, gedünstet

5-6 Blätter Wirsing, 2-3 El Butter, 2-3 El Creme fraiche, Salz + Pfeffer, 1-2 Stangen Bund-Knoblauch

Wirsingblätter waschen, Blattrippen entfernen, putzen und in Streifen schneiden. Waschen und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und die Kohlstreifen andünsten. Zugedeckt ca. 10-15 Minuten dünsten, auf keinen Fall zulange, der Kohl soll seine grüne Farbe behalten. Creme Fraiche unterrühren und mit Salz + Pfeffer und Knoblauch würzen.

Produktinfo: KW 17/19

Wundervolles **Frühlingswetter** (das war jedenfalls angekündigt, als wir das Info erstellt haben). Leider dauert es noch ein paar Wochen, bis unsere eigene Landwirtschaft und die regionale Ware so richtig auf Touren kommen. Die Gärtner pflanzen auf jeden Fall emsig und sind tagsüber nur noch selten auf dem Hof zu sehen.

Ein paar Produkte gibt es aber schon. Unsere **Radieschen** sind groß genug um sie in die Kisten zu packen. Dazu kommen Mengen an **Bundknoblauch**. Das sind junge **Knoblauchpflanzen**, die früh geerntet werden und sich wie Frühlingzwiebeln verwenden lassen. Sehr lecker. Unser **frischer Porree** kann sich auch sehen lassen und jetzt um die Zeit ist er besonders zart.

Die ersten **Frühlingssalatköpfe** bringt uns Theo Pütz aus Waldorf. Noch sind die Salate in seinem Folienhaus noch ein wenig klein, aber die Ostersonne lässt sie rasch wachsen.

Unser **Gartenteam** ist alle Tage damit beschäftigt, Pflanzen für den Jungpflanzenverkauf zu topfen, zu sortieren und zu beschriften. Die Wiese auf dem ganzen Gelände wurde gemäht und der betörende **Duft** nach frisch geschnittenem **Gras** lag in der Luft. Unsere **Sauerkirschen blühen** inzwischen und es bleibt nur zu hoffen, dass die ganze Pracht noch die paar Tage bis zum Frühlingserwachen hier am 28. April erhalten bleibt.

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 22.04.2019 bis 28.04.2019

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,95 €/ Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Det	9,45 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Det	21,50 €/Netz

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
452.....kg	Avocado ,	Spanien - Consejo Regulador	6,65 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,15 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Spanien - kontr	4,80 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Spanien - Ecocert	5,85 €/ kg
258.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,15 €/Bund
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,60 €/Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,99 €/ 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	9,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,80 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - ICEA	1,85 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	16,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
209.....Stk	Pak Choi, Stück	Deutschland - Demete	2,98 €/ Stk
470.....kg	Paprika grün Kilo	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
472.....kg	Paprika rot, II Wahl	Niederlande - SKA	7,40 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - SI	7,20 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,80 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolanc	1,95 €/ Bund
288.....kg	Pflücksalat	regional eig. Anbau - Biolanc	15,50 €/ kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,99 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,35 €/ Stück
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,00 €/ kg
275.....Stück	Rucola, ca 80gr Beutel	regional eig. /	21,40 €/Stk
267.....Stück	Salat 1	regional - Bioland	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
531.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolar	3,45 €/ kg
572.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	15,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,50 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-/	3,50 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	6,50 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,10 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Spanien - Ecocert	3,60 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,60 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Niederlande - Bioland	3,35 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - Naturl	3,70 €/ 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 Republ	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - SKA	4,50 €/ kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anba	2,90 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,30 €/ kg
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	2,90 €/Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,05 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,65 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	1,85 €/ Stück
669.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	13,50 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ 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	Italien - ICEA	3,60 €/ kg

Blumen und Pflanzen

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