

Radieschenblättersuppe

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

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

Der **frische Knoblauch im Bund** wird leider immer wieder mit Frühlingszwiebeln verwechselt!
Der Geruch ist allerdings eindeutig!

Radieschen, gedünstet

1 Bd. Radieschen, 30g Butter /Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

Radieschen putzen und grob würfeln, Blätter fein schneiden. Butter oder Öl erhitzen, Knoblauchzehe fein gewürfelt andünsten, Radieschen dazugeben + 5 Min. weiterdünsten, dann die Blätter dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz + Pfeffer abschmecken und zu Nudeln servieren.

Spitzkohlsalat aus Kasachstan

100g Spitzkohl, 2-3 Möhren, 2 EL Haselnusskerne, 40 ml Sonnenblumenöl, 1 gestr. Teel. Kreuzkümmel (ungemahlen), 2 Knoblauchzehen (od. 1 Stg. Bundknoblauch), Zitronensaft

Spitzkohl fein hobeln. Möhren raspeln und mit dem Spitzkohl mischen. Haselnusskerne trocken in der Pfanne rösten, hacken und dazu geben. Sonnenblumenöl erhitzen, Kreuzkümmel und durchgedrückte Knoblauchzehen in das heiße Öl geben und kurz anrösten. Noch heiß über den Salat geben und sofort mischen. Mit Zitronensaft nach Geschmack anmachen und salzen und pfeffern. Evtl. etwas Chili hinzufügen.

Spitzkohlpfanne

1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, 2-3 Stg. Knoblauch, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 TL Curry, 1 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 100 g saure Sahne (od. Crème fraîche)

Gemüse putzen und fein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten, übrige Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren 5-7 Min. bißfest garen. Nach Belieben mit Curry, Sojasauce, Salz + Pfeffer

würzen und die Sahne unterrühren. Dazu passt Reis(Nudeln / Kartoffeln...)

Fenchel-Möhrengemüse mit Minz-Joghurt Sauce

500g Fenchel, 500 g Möhren, 300 ml Orangensaft, 2 EL Honig, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, 250 g Joghurt, einige Stiele Pfefferminze, 1 Stg Bd.-Knoblauch, ½ Zitrone

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel, die Fenchelknollen in Ringe schneiden. Honig, Orangensaft und Gewürze zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles in einer Auflaufform ca. 50 min bei 200 Grad backen. Aus dem Joghurt, klein geschnittener Minze, Knoblauch und dem Saft einer halben ausgepressten Zitrone eine Sauce herstellen und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit frischem Baguette reichen.

Schneller Fenchelaufwurf mit Tomaten und altem Brot

1 großer Fenchel, 1 Zwiebel, 2 Zehen oder Stg. Knoblauch, 200 g Tomaten, 1 Brötchen entsprechend Brot, altbacken Salz und Pfeffer, evtl. Kräuter, frisch oder getrocknet (z. B. Basilikum ...), 1 Tasse passierte Tomaten oder Tomatensauce, 150 g Mozzarella / Schafskäse oder Ziegenkäse, etwas Parmesan

Eine kleine runde Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Fenchel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Brötchen in mundgerechte Happen schneiden oder brechen. Alles zusammen in die Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer und Kräuter würzen und gut vermischen. Tomatensauce darüber gießen und mit dem in Scheiben geschnittenen Käse belegen und mit (frisch) geriebenem Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 20 - 25 Min. bei 200°C backen. Ein superschneller und leckerer Aufwurf, der noch viele Variationsmöglichkeiten zur weiteren Resteverwertung (z. B. statt des Brotes Nudeln oder Reis vom Vortag etc.) bietet.

Makkaroni mit frischer Knoblauchsauce

500g Macaroni (Penne), 1 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauch mit Grün, 250g. süße Sahne, Salz u. Pfeffer (Mühle), Saft einer Zitrone

Makkaroni kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch klein schneiden, 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.

Produktinfo: KW 18/19

Diese Woche waren wir sehr mit den Vorbereitungen für unseren Pflanzenverkauf und Frühlingserwachen beschäftigt. Obwohl wir uns über den Regen gefreut haben, es ist wirklich immer noch viel zu trocken, hoffen wir, dass das Wetter am Sonntag mitspielt. Unser Pflanzensortiment ist besonders groß, Die Auswahl an **Tomatenpflanzen** macht die Wahl schwer, die Qualität ist toll.

Jetzt zum aktuellen Angebot:

Gemüse und Salat aus der Region gibt es jetzt von Woche zu Woche mehr.

Theo Pütz bringt uns diese Woche die ersten **Kohlrabis**, kostbar ist noch der **Rhabarber**, der nicht so richtig wächst, weil ihm das Wasser im Boden fehlt.

Von uns gibt es noch einmal den wundervollen jungen **Knoblauch im Bund**, die Zeit ist bald vorbei und er passt ja wirklich fast zu jedem Gemüse und Salat! Frisch und besonders lecker ist der **Blattsalat-Mix**, den wir bald auch aus dem Freiland schneiden.

Die Erdbeeren stehen übrigens in voller Blüte und es ist gut möglich, dass wir Ende Mai schon mit der Pflücke beginnen können. Auch die Kirschen und Pflaumen haben gut angesetzt, aber die Eishelligen (11-15 Mai) haben noch nicht das letzte Wort dazu gesprochen!!

Jungpflanzenverkauf: Auch in dieser Woche bis Samstag und am 1. Mai haben wir unseren Pflanzenverkauf für Sie geöffnet.

Auf der Staudenfläche im Garten und vor dem Hofladen steht ein reiches Angebot von Stauden, Blumen, Kräutern, Wildkräutern und natürlich Gemüsepflanzen bereit. Immer zu unseren Hofladenöffnungszeiten. Mittwochs, freitags (11-17 Uhr) und samstags (11-14 Uhr) sogar mit Beratung.

MISPELN gehören, wie z. B. der Apfel oder die Birne zu den Rosengewächsen. Die Echte Mispel hat apfelähnliche Früchte, die zwischen 2 - 4 cm groß werden.

Durch Reibung an Ästen und anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schrammen, die rein äußerlich sind, hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Häufig ist auch ein weißer Flaum auf den Früchten, den schon manch einer als Schimmel verkannte. In allen drei Fällen sind die Mispeln einwandfrei.

ABO Gemüse Salat Obst

von 29.04.2019 bis 05.05.2019

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 - Demeter	3,70 €/ 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	Deutschland - Bioland	1,80 €/ 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\nbau
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	Deutschlan	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,80 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,35 €/ Stück
577.....kg	Rhabarber	Deutschland - Bioland	6,20 €/ kg
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	Deutschland -	26,90 €/ kg
267.....Stück	Salat 1	regional - Bioland	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
531.....Bund	Schnittlauch	Deutschland - Demeter	1,90 €/ Bund
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,45 €/ kg
572.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	15,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	2,50 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	6,75 €/ kg
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

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
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	1,50 €/ Stück
669.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	9,56 €/ 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

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 Republik	3,10 €/ kg