

Spinat – Pfannkuchen 4 Pers.

300 g Mehl, 300 ml Milch, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen, n. B. Muskat, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 3 Eier, 500g Spinat, 200 g Feta-Käse

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, dann Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Auskühlen lassen und klein schneiden. Mehl, Milch und Gewürze gut verquirlen und etwas quellen lassen (5-10 min). Dann die Eier zugeben und zu einem recht dickflüssigen Teig verarbeiten. Den Spinat gleichmäßig unter den Teig mischen. Den Feta grob raspeln oder einfach zerbröckeln.

Nacheinander die Pfannkuchen in heißem Fett (Butter oder Öl) backen, dabei nach dem Wenden jeweils etwa 1/6 vom Feta draufstreuen und fertig braten.

Dazu passt ein Tomatensalat. Reste können fein geschnitten in eine klare Suppe gegeben werden.

Spinatsalat mit Melone

350g Spinat, etwas Melone, 1 Frühlingszwiebel, n.B., Salz, Pfeffer, Olivenöl, n.B. ein spritzer Zitronensaft

Spinat putzen, waschen, trockenschleudern, etwas klein zupfen (wenn nötig) und in eine Schüssel geben.

Stück Melone schälen und über den Spinat hobeln.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, über den Spinat geben.

Olivenöl darüber träufeln und zuletzt mit Salz + Pfeffer würzen.

**Achtung: Tourverschiebung in KW 24 - Pfingsten:
ALLE TOUREN KOMMEN EINEN TAG SPÄTER!**

Rübchen, koreanisch 1-2 Pers.

1 Bd. Mairübchen, 1 TL Salz, 1 Frühlingszwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Reisessig, 1 TL Zucker, 1 TL Sesam, geröstet, Chilipulver, optional, Pfeffer, schwarz

Rübchen in feine Streifen geschnitten einsalzen und ca. 15 Min. lang Wasser ziehen lassen, dann gut ausdrücken und abspülen, um das überschüssige Salz zu entfernen.

Knoblauch, fein zerkleinert, Frühlingszwiebel in Streifen geschnitten, Essig, Zucker, Pfeffer und Chili hinzufügen und mit gut einkneten. Mit Sesam bestreut servieren.

Variation: Statt Rübchen Rettich verwenden.

Mairübchen in Petersilienbutter 1-2 Pers.

1 EL Butter, 1 Bd. Mairübchen, von den Rübchen
50 ml Brühe, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver,
2 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Petersilie, 4 EL Sahne

Rübchen in Scheiben schneiden. Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und hacken.
Butter zerlassen und Rübchen darin von allen Seiten anschmoren. Mit wenig Gemüsebrühe ablöschen und die Rübchenblätter zugeben. Ungefähr 5 Min. in sehr wenig Flüssigkeit schmoren lassen. Wenn nötig, etwas Brühe zufügen. Mit Salz, frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer, Zucker und etwas Chilipulver abschmecken. Sahne zugeben und gut mischen. Jetzt Petersilie und Frühlingszwiebeln zugeben, durchrühren und servieren.

Rettichgemüse mit Nüssen 2 – 3 Pers.

1 Rettich, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 2 Ei Nüsse, 1/2 Bd. Petersilie

Rettich schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, die Rettichstifte zugeben und kurz mitbraten. Sahne über die Rettiche gießen und einmal aufkochen, zudecken und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten garen, bis der Rettich gerade eben bissfest ist.

Nüsse und Petersilie hacken, das Gemüse damit mischen und servieren.

Schneller Rhabarberkuchen mit Grieß und Joghurt

500g Rhabarber, 80g Zucker, Butter, Hartweizengriess, 80g Butter, 1 Vanilleschote, 1 Orange, 250g Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300g Hartweizengriess, ½ Päck. Backpulver, 50g Zucker

Rhabarber waschen, putzen und in 4cm lange Stücke schneiden. in eine Schüssel geben und mit 80g Zucker mischen, 30 Min. Saft ziehen lassen. Eine Tarteform mit Butter einfetten und mit etwas Hartweizengriess ausstreuen.

Butter schmelzen lassen und abkühlen lassen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

Orange waschen und abtrocknen und einen ½ Teelöffel Orangenschale abreiben. Orange auspressen und 100ml Saft abmessen. Den Backofen auf 180 vorheizen.

Den Rhabarber gründlich abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Joghurt, Eier, 100g Zucker mit Vanillemark und Orangenschale in einer Schüssel verrühren. Butter unterrühren, mit Hartweizengriess und Backpulver vermischen und dazurühren.

Den weichen Teig in der Tarteform glatt streichen und die Rhabarberstückchen darauf verteilen und leicht hineindrücken.

Den Kuchen in der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen

Bis er goldbraun ist. In der Zwischenzeit den Rhabarbersaft mit dem Orangensaft und 50g Zucker 1 Minute stark kochen, dann erkalten lassen. Den Kuchen sofort nach dem Backen damit begießen, er nimmt den Saft auf ohne dabei ganz durchzuweichen. Dazu Schlagsahne.

Produktinfo: KW 22/19

Unsere **Erdbeeren** sind reif. Sobald wir genug beisammen haben um das Feld für die **Selberpflücke** zu öffnen, informieren wir Sie per Mail.

Das doch meistens warme Wetter hat unsere Kulturen schön wachsen lassen. Die ersten **Mairübchen** füllen die Sortimente. Nicht viel dran, an so einem Rübchen. Allerdings lässt sich, wegen der engen Verwandtschaft zum Rübstiel, das Laub ebenso mitverwenden, wie die dicke Wurzel. Einfach am Ende der Garzeit die gewaschenen und gerupften Blätter mit in den Topf geben. Natürlich auch die Stiele. Und schälen ist bei den ersten zarten Rübchen auch nicht nötig. Die Schale der Rübchen ist sehr zart. So kann **der ganze Bund mit Stumpf und Stiel** gegessen werden und am Schluss bleibt nur noch der Gummiring übrig.

Auch unser **Spinat** hat einen guten Schuss getan und wir haben jetzt genug für alle. Der noch zarte aber würzige Frühlingspinat eignet sich auch prima für einen **Salat**.

Unser Garten wird immer lebendiger. Die Mitarbeiter nutzen emsig alle regenfreie Zeit und richten alle Beete für den Sommer her. Der Rasentraktor ist im Dauereinsatz.

Das **Kräuterbeet** explodiert und im voll erblühten **Thymian** mühen sich Unmengen von Bienen. Viele der Kräuter können Sie in unserem Angebot finden - auch in den nächsten Wochen. Neben dem Thymian haben wir jetzt **Koriander, Dill, Estragon, Rosmarin, Minze** und **Oregano** im Angebot. Nur dem Salbei geben wir vor der Ernte noch ein wenig Zeit, etwas Masse aufzubauen.

Bei schönem Wetter lädt der **Garten zum Verweilen** ein und im Hofladen können Sie sich mit Kaffee und Kuchen versorgen.

In dieser Woche finden Sie neben den **Aprikosen** auch die ersten **Nektarinen** im Angebot. Wir geben uns alle Mühe einwandfreie Früchte in die Kisten zu legen. Trotzdem finden Kunden immer wieder Früchte, die Fäulnis oder sogar Schimmel entwickelt haben. Das ist für uns immer betrüblich aber leider nicht vollkommen zu verhindern. Wir geben bei berechtigten Reklamationen immer gerne eine Gutschrift. Eine kurze Mail an uns reicht. Schreiben Sie einfach die Menge dazu, die Sie nicht verwenden können. Ein Foto tut nicht Not, es sei denn, wir bitten Sie darum. Das schont unseren Posteingang, denn wir haben hier im schönen Brenig wegen unserer Randlage nur eine sehr, sehr langsame Internetverbindung.

ABO Gemüse Salat Obst

von 27.05.2019 bis 02.06.2019

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	De	9,45 €/Tüte

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Spanien - kontr	5,40 €/ St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,90 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Spanien - Ecocert	4,95 €/ kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	1,99 €/ Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
532.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - Demeter	1,95 €/ Bund
536.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
580.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,65 €/ kg
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück	Deutschland -	3,95 €/ Stk
219.....Stück	Früh WEISSKOHL, St	Deutschland - Bi	3,95 €/ Stück
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück	Deutschland - Bi	4,15 €/ Stück
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,10 €/Stk
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,50 €/ 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	regional eig. Anbau - Bi	1,80 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - Demet	1,95 €/ Bund
563.....Bund	Kräuterbund mediterran	regional e	2,70 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	16,99 €/ kg
458.....kg	Landgurke	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/ kg
367.....Bund	Mairübchen, Bund	regional eig. Anba	2,50 €/ Bund
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
567.....Bund	Oreganum, Bund	regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
472.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - SKA	6,20 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - St	6,10 €/ kg
470.....kg	Paprika, grün II Wahl, Kilo	Niederlan	4,95 €/ 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 - Demet	1,80 €/ Bund
566.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - De	1,95 €/ Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ 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	4,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,90 €/ Stück
344.....kg	Rettich rot, Kilo	regional eig. Anbau - E	5,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,35 €/ Stück
577.....kg	Rhabarber	Deutschland - Demeter	4,95 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
348.....Bund	Rübstiel, Bund	Deutschland - Demeter	2,50 €/ Bund
267.....Stück	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,25 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
288.....kg	Schnittsalat	regional eig. Anbau - Biolar	11,40 €/ kg
572.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	12,99 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,35 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	3,50 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	4,40 €/ kg
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,30 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Spanien - Ecocert	3,60 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,30 €/ 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 - E	9,50 €/ Tüte
664.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - Demeter	6,45 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - SKA	4,50 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
770.....Stück	Erdbeeren 500gr Schale	regional eig	5,15 €/Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,95 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	2,15 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St.	Spanien - kont	1,50 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,85 €/Stück
660.....kg	Nektarinen	Spanien - Consejo Regulad	6,90 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg