

Das Fenster zum Hof - KW 19/24

Hü und hott - also das Wetter so. Wir wünschen uns ja auch irgendein möglichst stabiles **Hoch**, das zuverlässige Temperaturen und kontinuierliche **Bodenbearbeitung** zulässt. Ach, und wie gerne hätten wir schon richtig Frühling. Die **Sonne** schiene jeden Tag und die Teller wären voller köstlicher **Frühlingsgemüse** und **zuckertriefender Erdbeeren**. Der Blick in die Wetterkarte erüchtert indes. "Voraussichtlich wechselhaft". Spanische und italienische Bauern haben ihr Pulver für die Saison schon verschossen. Bei Brokkoli, Fenchel oder ähnlichem erntet man jetzt hauptsächlich **Schulterzucken**. Wenigstens neuen jungen **Weiß-** sowie **Spitzkohl** aus der **Pfalz** und ersten (halbwegs bezahlbaren) Bohnen gibt's. Jetzt aber, ganz frisch aus der Region, die **Hoffnung** auf endlich mehr Wärme.

Jetzt kommt schon die letzte Woche mit **Kartoffeln** von Volker Gauchel. Plötzlich kam der gefürchtet **Anruf** und wir so: "**Huch!** Schon wieder soweit?" Vielleicht schaffen wir noch ein paar Wochen mit Kartoffeln von einem **Kollegen** aus der Nähe zu überbrücken, aber das ist noch nicht in trockenen Tüchern. Bis zu den **Eigenen** ist es noch lange hin.

Braune Äpfel gibt es bei **Aloisius** hie und da. Aber nur von innen und von außen nicht gut zu entdecken. Wenn's passiert: einfach eine kurze **Mail** an uns - wir schreiben gut.

Unser Gartengelände ist **geöffnet**. Jetzt findet sich das gesamte Gemüsesortiment. Der aktuelle **Fahrplan** (Was gibt es ab wann?) findet sich auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Jungpflanzen". Im **Hofladen** findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien**. Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-16.00 Uhr zugänglich. Am **Vormittag** unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

Gelegentlich erreichen uns Mails mit sehr konkreten Fragen zum Pflanzenangebot im Garten oder zu bestimmten Kulturen. Bitte haben Sie **Verständnis**: wir können nicht alles per Mail beantworten. Unsere Gärtner haben bei dem schönen **Frühlingswetter** viel für das neue Kulturjahr zu tun. Zeit für Mails oder das Büro bleibt da nicht. Am Besten kommen Sie einfach in den **Garten**. Dort bekommen Sie von den Kollegen immer erschöpfende Auskunft.

Gebratener Staudensellerie mit Tomaten und Oliven

1 Staudensellerie, 1 Handvoll (am Liebsten schwarze) Oliven, 1 Handvoll Cherrytomaten, Olivenöl, Pfeffer, geh. Petersilie

Das Laub vom Sellerie abschneiden, sehr grob hacken und zurückhalten. Die Stangen in ca. 3cm Stücke teilen. Cherrytomaten halbieren. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Selleriestücke zusammen mit den Oliven unter Wenden etwa fünf Minuten braten. Wer mag kann kurz vor Ende der Zeit noch etwas gehackten Knoblauch zugeben. Jetzt vom Herd nehmen und halbierte Tomaten sowie Petersilie zugeben. Würzen nur mit Pfeffer. Salz ist bei Sellerie in der Regel nicht nötig. Die Oliven tun ihr Übriges. Vielleicht noch etwas Zitronensaft zum Aufhellen dazu.

Staudensellerie mit Sardellen und Zitronen

1/2 Staudensellerie, 1EL Rosinen, 3 Sardellenfilets, 1/2 Zitrone, Olivenöl, 1-2TI Tomatenmark, Pfeffer aus der Mühle

Staudensellerie in 1cm Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zitronenhälfte noch einmal halbieren und quer in 2mm Scheiben schneiden. Mit den Rosinen in die Pfanne geben und alles unter Wenden 2 Minuten gut durchbraten. Hitze zurück schalten, Tomatenmark unterheben und die Sardellenfilets zugeben. Zugedeckt ohne Wasser bei milder Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Nur mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Lecker zu gebratenem Hähnchen aber auch zu frischem Baguette.

Asiatischer Pak Choi - Salat

1 PakChoi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g geräucherter Tofu, 3 EL Öl, 40 g Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne in Öl goldbraun anbraten. Noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 2-3 Kartoffeln, Blätter von einem Bund Radieschen, 2-3 Radieschen, 30g Butter, 1ltr Brühe, 100gr Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft, 100g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Dann Kartoffeln begeben, Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. kochen. Creme Fraiche sowie die Radieschenblätter hinzufügen (jetzt

nicht mehr kochen). Die Blattstreifen noch 1-2 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen und dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Nur noch mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

**Liefertagsverschiebung
In KW21 (nach Pfingsten) verschieben sich
alle Lieferungen der Woche um einen Tag**

Übrigens Radieschen...

Deren Blätter lassen sich prima mit in den Salat geben. Wenig scharf, aber würzig - Bitte nur gut waschen.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1TI Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherter Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Ofenbataten

0,5 kg kleine Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca. 30-35 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen. Dazu passt auch der Spinat in Rahm (Rezept weiter unten)

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.05.2024 bis 12.05.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	8,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland	4,65 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,29 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,80 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	10,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	4,49 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	5,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CREA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	11,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,85 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	16,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,99 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DB	7,35 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,50 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 300gr+ regional eig. Anb	3,75 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	12,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	10,60 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - HD	5,75 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,59 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber Niederlande - IA	6,10 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Spanien - IA	4,40 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EC	2,20 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,75 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	1,99 €/ St.
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf" regional eig.	14,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	22,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	22,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl ca. 800gr+ Deutschland - DB	5,65 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - IA	10,35 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanie	2,44 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	7,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Deutschland - DB	5,60 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400g + Spanien - IA	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	4,35 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,30 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - IA	3,30 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	11,50 €/ kg

1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,80 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	3,95 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	2,95 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,60 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - BCS	2,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	29,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,89 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	11,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CREA	11,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,29 €/ Stück
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
-----------------	---	----------------------