

## Das Fenster zum Hof - KW 22/24

**Regen,** Regen, Regen, **Regen.** Schlimm für unsere Gärtner. Sie kommen nicht mit **Maschinen** aufs Feld, weil die dort zu tief einsinken und, schlimmer noch, die **Bodenstruktur** tief stören. Zu viel Wasser ist auch nicht gut für zarte Pflänzchen. Jeder Guss macht die obersten Bodenschichten kompakter und feine **Kapillarröhren**, durch die Luft in den Boden kommt, sind zu. Viele Kulturen sind in diesem Jahr mit einiger Verspätung gesetzt worden. Und bis alles erntefertig ist, dauert es noch. Es ist gerade Kunst, ausreichend Ware zu beschaffen.

**Wenigstens** gibt es satt **Apfelbacher Kohlrabi.** Damit ist auch wieder der Hinweis fällig, dass die Blätter mitverwendet werden können. Sie sind **zart** und **schmackig.** Entweder kann man sie mit zu den Kohlräbchen in den Topf geben oder separat zubereiten. Dazu wird das Laub gleich nach der Lieferung entfernt, in einem Beutel gegen austrocknen geschützt und am Besten im Kühlschrank gelagert. Es lässt sich fein geschnitten als Salat zubereiten (dann ist es **ähnlich** wie **Spitzkohl**) oder, gröber geschnitten, in der Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Knoblauch braten. Sogar die **Stiele** sind jetzt noch so zart, dass Sie einfach mit in die **Pfanne** können.

**Alte** Kartoffeln sind "durch". Irgendwann im Laufe dieser Woche, werden wir die ersten **Neuen** verpacken. Dieses Jahr kommen Sie aus der **Pfalz.** Teurer, als die Ware aus Italien oder Spanien, aber dafür besser. Mit Glück noch vier bis fünf Wochen und wir haben endlich **Apfelbacher-Kartoffeln.** Genauer will sich keiner unserer Gärtner, auch unter Androhung von Gewalt, nicht festlegen.

**Die** Erdbeeren sind reif und die **Felder geöffnet.** Wir freuen uns über Ihren Besuch. Unsere drei große Beete liegen etwas verstreut in den Hügeln hinter unserem Hof. Infos, wo jeweils aktuell gepflückt werden kann, gibt es immer am **Hofladen.** Bitte **unbedingt** auf unserer Homepage vor der Abfahrt informieren, wie der aktuelle Stand ist.

**Das** Gartengelände ist geöffnet und es gibt jede Menge Jungpflanzen für den Garten. Der Garten ist zu unseren Hofladen-Öffnungszeiten 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.

### Gemischter Salat im Frühling

1/4 Salatkopf, einige Spinatblätter, grob gehackte Blätter vom Kohlrabi, Rettichblätter, ein paar Zweige frische Kräuter, wie Petersilie, Minze, Koriander, Liebstöckel oder Estragon (alles was da ist) und Blätter von Rübchen oder Rote Bete

Alle Blätter waschen und wirklich gründlich trocken schleudern. Mit den Händen grob zerrupfen und mit den gehackten Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Vinaigrette anrühren (Rezept in der letzten Woche) und den Salat mit 2-3 El davon beträufeln. Mit den Händen vorsichtig mischen - aber erst kurz vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt.

### Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser und einem El Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenszeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

### Schmorbohnen mit Bataten und Petersilie

500gr Bohnen, 2-3 Bataten, 1/2Bd Petersilie, 1-2St Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken.

Die Enden der Bohnen abknipsen. Evtl. halbieren. Bohnen in reichlich ungesalzenem Wasser für ca. 5 Minuten vorblanchieren, gut kalt abspülen und abtropfen lassen. Bataten schälen und in 1cm Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bataten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten, bis sie ganz leicht Farbe genommen haben. Abgetropfte Bohnen und gehackten Knoblauch hinzufügen, salzen und noch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann einen Deckel auflegen und für fünf Minuten geschlossen schmoren. Petersilie hacken und darüber geben. Mit Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken würzen. Wer mag, kann noch ein paar Spritzer Zitrone darüber geben. Zu Reis.

### Bohnen aus der Pfanne

600 g Grüne Bohnen, 2 El. Öl, 1-2 Rote Paprika, 30 g Ingwer, 1 El. Sesam, Salz, 1,5 El. Sojasauce. 1/2 Tl. Sambal Oelek

Bohnen fädeln, 1-2-mal schräg durchschneiden. Öl erhitzen. Bohnen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten braten. Paprika würfeln. Ingwer fein würfeln. Beides zu den Bohnen geben. Weitere 5 bis 10 Minuten braten. Sesam unterrühren. Mit Salz, Sojasauce, Sambal Oelek würzen. Dazu schmeckt Basmati-Reis

### Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca. 0,7ltr Gemüsebrühe oder Wasser, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit ein wenig Salz unter wenden braten. Dann an Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Rübchen mit Grün in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1El) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen waschen (schälen ist nicht nötig), halbieren und in 8er-Spalten schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazu, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Das gewaschene und ganz grob zerteilte Grün (inkl. Stiele) zugeben und offen zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. Ein paar Tropfen Zitronensaft schaden gewiss auch nicht.

**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 27.05.2024 bis 02.06.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DN	<b>8,95 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,0 kg</b> Deutschland	<b>4,85 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>5,75 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>8,45 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,20 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>11,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>6,90 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>15,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Italien - ICEA	<b>17,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,19 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
351.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 250gr+</b> Niederlande - IA	<b>2,75 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>14,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>12,90 €/ kg</b>
375.....kg	<b>Rettich rot, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Deutschland - EG	<b>6,79 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,10 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ St.</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlande	<b>1,99 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,20 €/ Bund</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> Deutschland - EG	<b>3,95 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DN	<b>19,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> Spanien - IA	<b>10,39 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Niederlande	<b>2,79 €/ St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>7,59 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 800gr+</b> Niederlande - IA	<b>4,30 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,30 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<b>2,95 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - AC	<b>6,80 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1760.....Stück	<b>Galiemelone, Mini St. 350gr+</b> Spanien	<b>2,75 €/ Stück</b>

1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien	<b>2,95 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - BCS	<b>1,95 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>29,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien	<b>3,69 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - CRAE	<b>3,69 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - CRAE	<b>8,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>8,90 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien	<b>9,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig.	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anb.	<b>3,50 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>
21963.....Stück	<b>Kräutertopf Sauerampfer</b> regional eig.	<b>3,50 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regiona	<b>3,80 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> regiona	<b>3,80 €/ Stück</b>