

Das Fenster zum Hof - KW 23/24

Regen, Regen, Regen, **Regen**. Derselbe Anfang wie letzte Woche? Ja, weil es weiterregnet. Im Moment jedenfalls noch. Die Probleme unserer Gärtner bleiben ebenfalls die gleichen. Maschinenarbeit ist **schwer** bis gar nicht möglich, weil die schweren Traktoren die Struktur des nassen Bodens schädigen würden. Wenigstens gibt es auf dem **Hof** noch genug zu tun. Unsere neue **Landwirtschaftshalle**, die letzten Sommer gebaut wurde, ist immer noch nicht ganz fertiggestellt.

Auf dem Maschinenplatz stehen seit Wochen etliche Kisten mit jungen **Selleriepflanzen**. In einem normalen Frühjahr wären die schon längst im **Beet**. Jetzt werden sie immer länger und man muss sich Sorgen machen, wann die **Nährstoffe** in den Pflanzwürfeln aufgezehrt sind. Viele Gemüse kommen heuer später in die Erde und wachsen **langsamer**. Das wirft unsere Anbauplanung des letzten Herbstes über den Haufen.

Die Salate mickern und sind noch so klein, dass wir in der laufenden Woche sogar bei einem Kollegen **zukaufen** müssen. Von den leckeren **Apfelbacher Kohlrabi** sind hunderte geplatzt. Glücklicherweise ist das offenliegende Gewebe wieder **vernarbt** und es ist hauptsächlich ein optisches Problem. Daher verkaufen wir sie trotzdem (aber etwas **günstiger**). Die betroffenen Teile lassen sich leicht abbrechen und dünn mit einem Sparschäler abschälen. Danach sind sie ganz normal zu verwenden.

Ab dieser Woche verkaufen wir nur noch **neue Bioland Kartoffeln**. Wir bekommen sie aus der **Pfalz**. Mit Glück noch ein paar Wochen und es gibt endlich **Apfelbacher-Kartoffeln**.

Die Erdbeeren sind reif und die **Felder geöffnet**. Wir freuen uns über Ihren Besuch. 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.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 El Scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pelkkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Maiwirsing Pfanne

1 Maiwirsing, 1Bd Bundzwiebeln, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Bundzwiebeln in 1cm Stücke schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 100ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

Spaghetti, Aglio, Pezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

Mairübchen mit Wirsing

1/2 Maiwirsing, 3-4 Mairübchen, Salz, Pfeffer, Butter, 1/2Gl Weißwein, 1/2 Becher Sahne, etwas Parmesan

Den Strunk aus dem Wirsing entfernen und den Wirsing in 2-3cm Flecken schneiden. Rübchen in Spalten schneiden (6-8, je nach Größe). Schälen ist nicht nötig. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing mit den Rübchen hineingeben. 2-3 Minuten unter wenden anbraten. Dabei salzen. Mit dem Wein angießen und ihn fast verkochen lassen. Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd ziehen, mit Pfeffer würzen und dünn mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1/2Bd Zwiebeln, 1/4 Weißkohl, 1 geh. TI Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen schneiden. Weißkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Rote Bete gebraten

1 Bund Rote Bete, 3 St Bundzwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Butter, 1El Sojasauce, Sesamöl, etwas Koriander gemahlen.

Rote Bete von den Stielen abschneiden (aufheben) und in Wasser ca. 30-40 Minuten kochen. Unter fließendem Wasser die Haut abschälen, Bete in Scheiben schneiden und mit etwas gehacktem Knoblauch und Ingwer in Butter ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Dann klein geschnittene Stiele, Blätter, und Bundzwiebeln zufügen und noch 3-4 Minuten weiter braten. Mit Sojasauce ablöschen. Würzen mit einer Prise Koriander und ein paar Spritzern Sesamöl.

Panierte Auberginen

1 große Aubergine, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl

Die Aubergine in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl gut abklopfen und anschließend 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzaziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen.

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 03.06.2024 bis 09.06.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	12,95 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg Deutschland -	6,95 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland -	5,75 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	8,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	4,49 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,10 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	5,40 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	11,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Spanien - IA	6,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Italien - ICEA	17,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,95 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbau -	3,50 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,75 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ Niederlande -	2,75 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	10,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	9,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,99 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien -	14,90 €/ 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
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,10 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 Deutschland - DD	2,39 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlande -	1,99 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,20 €/ Bund
330.....kg	Sellerie, kg Niederlande - IA	3,95 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DN	19,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - IA	8,49 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Niederlande -	2,79 €/ St.
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	6,75 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - IA	5,40 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Niederlande - IA	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Niederlande - IA	5,75 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Spanien - IA	4,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CREA	6,45 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - AC	6,80 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1760.....Stück	Galiamelone, Mini St. 350gr+ Spanien -	3,29 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	2,79 €/ Stück

1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - DD	7,69 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - EH	1,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier -	29,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien -	3,69 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAE	3,09 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CREA	7,95 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien -	9,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	3,80 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau -	3,80 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional eig.	3,30 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	3,80 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse regiona	3,80 €/ Stück