

MAI/JUNI 2022 KW 22

HOFPOST


HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Unser Angebot an eigenen Produkten aus Gärtnerei und Landwirtschaft wird nun von Woche zu Woche reichhaltiger. In der Gärtnerei gibt es neben der gesamten Salatvielfalt und den Kräutern im Topf aus den Gewächshäusern die ersten grünen Paprika. Als nächstes werden dann die Tomaten kommen. Aus dem Freiland ernten wir bereits den ersten Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, die ersten Bundzwiebeln und Zucchini.

In der Landwirtschaft blühen die Kartoffeln und in gut zwei Wochen hoffen wir mit der ersten Ernte beginnen zu können. Zur gleichen Zeit rechnen wir auch mit den ersten Rote Bete im Bund. Möhren haben eine etwas längere Vegetationszeit, das dauert noch. Die Kürbisse und Pastinaken sind gesät und gekeimt, der Sellerie ganz frisch gepflanzt.

Die feucht-warme Witterung lässt alles üppig wachsen. Der fast übergangslose Wechsel vom Frühling auf hochsommerliche Temperaturen machte den Pflanzen und Menschen allerdings zu schaffen. Diese ersten Ernten sind einfach etwas ganz Wunderbares und wir freuen uns jedes Jahr sehr darüber



AUSBLICK – INFOS

Endspurt zum Hoffest. Nur noch 4 Wochen!

Großes Jubiläums-Hoffest auf dem Hofgut Rengoldshausen

Reisen Sie mit uns durch 800 Jahre Hofgeschichte. Am 25.06. & 26.06.2022 feiern wir 90 Jahre biologisch-dynamische Landwirtschaft und 800 Jahre Bestehen der Hofstelle.

Wir halten Sie auf dem Laufenden!

HofCafé

Öffnungszeiten: Mittwoch -
Freitag 9:00 - 18:30 Uhr



Eigene Produkte

Rote Bete, Pastinaken, Kartoffeln, Eier, Milch, Wurst, Dinkelmehl und Korn, Rucola, Koriander, Petersilie glatt und kraus, Lauch, alle FREILANDSALATE, Mangold, Mairübchen, Mini-, Land- und Schlangengurken, Kohlrabi, Broccoli, Bund-Zwiebeln, Blumenkohl, Spitzkohl und Zucchini



PRODUKT DER WOCHE

Joghurt auf Frucht Kirsche

Dieser Joghurt wird vor allem aufgrund seiner Milde geschätzt. Kirschen haben als Fruchtzubereitung einen sehr zarten Eigengeschmack. Die Süß- und Sauerkirschen beziehen die Beerenbauern aus der Demeter-Kooperative Isik (Türkei).

Nährwertangaben pro 100g:

Brennwert: 393 kJ/94 kcal Fett: 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren: 2,2 g Kohlenhydrate: 13 g davon Zucker: 13 g Eiweiß: 2,9 g Salz: 0,12 g

Vorsicht Kerne! Zutaten: Joghurt Mild* / Fruchtzubereitung* 18 % (27 % Süßkirschen* / 27% Sauerkirschen* / 43,4 % Rohrohrzucker* / 2% Zitronensaft* / Verdickungsmittel: 0,6 % Johannisbrotkernmehl**)

*aus biologisch-dynamischem Anbau

**aus kontrolliert biologischem Anbau

Brokkoli-Quiche Zutaten (für eine Springform von 30cm Durchmesser):

750g Brokkoli
2 L Wasser
1 1/2 Tl Salz
250 g Mehl
1 Eigelb
50 g Butter
2-4 El kaltes Wasser
150 g kleine Tomaten
1 Prise Salz
100 g Creme fraiche
1 Tl gehackte Petersilie

Den Brokkli gründlich putzen, die harten Stiele entfernen und die Röschen waschen. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen 7 Minuten darin blanchieren. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Aus dem Mehl, dem Eigelb, dem Salz, der Butter und dem Wasser einen Mürbeteig bereiten. Den Boden und den Rand der Springform damit auslegen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die abgetropften Brokkoliröschen und geschnittenen Tomaten auf dem Teig verteilen. Die Eier mit dem Salz und der Creme fraiche verquirlen. Die Petersilie unterrühren

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!