

# Hofzeitung

---

der **Bioland**® Gärtnerei Georg Schmäzle • Ausgabe März 2007

---



Die Erdbeerpflanzen blühen bereits

Werte Kunden,

die ersten Sonnenstrahlen nach einem halben Jahr „Herbst“ kündigen das Frühjahr an.

Es blühen die ersten Erdbeeren im Tunnel, somit kann man von einer einmalig frühen Erdbeere-Ernte im April ausgehen. Die ersten Salate im Gewächshaus sind gepflanzt, sowie diverse Kräuter und Spinat. Freiland-Lauch, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Mangold werden diese Woche im Freiland folgen. Auch der Spargel wird voraussichtlich eine Woche früher zu ernten sein als im Vorjahr.

Sonnig grüßt Sie aus Müllhofen

Ihr Georg Schmäzle

## Der warme Winter und die Folgen

Was wir schon lange wussten, konnte man in der FAZ nachlesen: die Klimaveränderung macht Landwirtschaft zum Risiko.

Leider hatte dieser Nicht-Winter sehr negative Folgen für den Feldsalat- und Postelein-Anbau.

Der Salat wuchs so schnell, dass die Ernte, die normalerweise bis Mitte März geht, schon 20 Tage früher beendet war. Zuviele Mengen waren auf dem Markt. Die Preise waren um bis zu 30 Prozent niedriger. Wir mussten in vier Gewächshäusern Feldsalat und Postelein einfräsen, weil wir diese Mengen nicht verkaufen konnten.

Wenn man nur wüsste, was der nächste Winter bringt!

## Unsere Hofladen-Verkaufszeiten haben sich geändert:

Di. u. Mi.	geschlossen
Freitag	9-13 Uhr 14-19 Uhr
Samstag	9-13 Uhr



# Rezepte, Tipps & Infos

## Endlich! Wir machen es möglich.

Ab einer Lieferung im Wert von 30 Euro beliefern wir Sie auch gerne ein zweites Mal in der Woche.

- Für Karlsruhe und Ettlingen *zusätzlich freitags*.
- Für Forchheim bis Bühl *zusätzlich dienstags*.

Bei Bedarf rufen sie uns bitte an!

Telefon **07223/6361**



## Rezepte:

### Hähnchenpfanne mit Sprossen

250 g Sprossen  
3 St. Paprikaschoten (verschiedene Farben)  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
2 St. Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
500 g Hähnchenfilet  
125 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)  
5 EL Sojasoße  
1 TL Speisestärke  
4 EL Öl (Raps-, Soja oder Sesamöl)  
Salz & Pfeffer  
Paprika- und Chilipulver

- Zunächst Sprossen waschen und abtropfen lassen. Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken.
- Jetzt das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend Brühe, Sojasoße und Speisestärke verrühren. Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch zugeben, braun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch dann aus dem Wok oder der Pfanne herausnehmen.
- Zwiebeln und Knoblauch in den Wok bzw. die Pfanne geben und glasig dünsten. Paprikastreifen und Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren leicht anbraten. Dann die Sprossen untermischen.
- Nun das Gemüse mit der angerührten Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Fleisch unter-

mengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipulver abschmecken. Mit (Vollkorn-)Reis servieren.

- **Vegetarische Variante:** Dieses Gericht ist auch lecker, wenn Sie Tofu – vorzugsweise Räuchertofu – statt Fleisch verwenden.

### Spaghetti mit Bärlauchpesto

**Für vier Personen:**

500 g dünne Spaghetti  
Salz  
50 g Mandeln  
50 g frischer Parmesan (am Stück)  
1 kleine Schöpfkelle voll heißes Nudelkochwasser  
Bärlauchpesto je nach Geschmack

- Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Geschälte Mandeln klein hacken, Parmesan reiben. Pesto mit Mandeln, Parmesan und heißem Nudelwasser mischen bis die Sauce ihre cremige Konsistenz erreicht hat.
- Die Sauce abschmecken – die heißen Spaghetti tropfnass damit vermischen und sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gänseblümchen- oder Schlüsselblumenblüten dekorieren und sofort servieren.
- **Tip:** Diese Sauce passt auch glänzend zu gekochtem Rindfleisch oder zu jungen Pellkartoffeln.

