KOCH -Rezept

Kartoffelteigtaschen mit Kräuterfüllung

für 4–6 Personen; Zubereitungszeit etwa 1 Std.

Für den Kartoffelteig: *ca. 1 kg Kartoffeln, ca. 230 g Mehl, 6 Eigelbe, Salz*

Für die Füllung: *700 g gemischte Frühlingskräuter, 300 g Ricotta, Muskatnuss*

Für die Bärlauchbutter: *50 g Butter, 3 Bärlauchblätter, Parmesan*

Zubereitung:
Aus den Kartoffeln, dem Mehl, den Eiern und Salz einen festen, glatten Teig kneten. Das Verhältnis von Mehl und Kartoffeln hängt von der Saugfähigkeit der ausgewählten Kartoffelsorte ab. Wichtig ist, dass der Teig die Konsistenz einer recht festen Gnocchi-Masse erhält.
Dann rollt man den Teig dünn aus und schneidet ca. 8 cm große Quadrate aus.
Für die Füllung die Kräuter putzen, waschen und trockenschleudern. Anschließend in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, gut ausdrücken und fein hacken. Die Kräutermasse mit Ricotta und Muskatnuss abschmecken.
Auf jedes zweite Teigquadrat kommt ein Teelöffel Kräutermasse, dann wird ein leeres Teigquadrat darüber gelegt und an den Rändern gut mit einer Gabel festgedrückt.
In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Anschließend die gefüllten Teigtaschen darin ca. 5 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
Für die Bärlauchbutter die Butter zerlassen, währenddessen den Bärlauch waschen, trockentupfen, kleinhacken und zur Butter geben.
Die Teigtaschen auf dem Teller mit Bärlauchbutter und geriebenem Parmesan verzieren.

Salat aus Rote Bete, Avocado und Erbsen

für 4 Personen

4 mittelgroße Rote Bete Knollen, 1 rote Zwiebel, 3 El dunkler Balsamico-Essig, ca. 60 ml Olivenöl, Honig nach Geschmack, 2 nicht zu kleine Avocados, 30 g frische Minze, 150 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt), Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Die Rote Bete schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Anschließend ca. 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren bis sie fast gar, aber noch bissfest sind. Unter kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und in einer Schüssel beiseite stellen.
Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und mit der Roten Bete vorsichtig vermischen.
Die Avocado schälen und ebenfalls in schmale Scheiben schneiden.
Nun werden die Erbsen kurz blanchiert und ebenfalls abgeschreckt.
Die Minze waschen und trockentupfen. Die Blätter ein paar Mal mit dem Messer zerteilen. Zum Garnieren am Schluss kann man ein paar ganze Blätter übrig lassen.
Anschließend die Rote Bete Mischung zur Hälfte auf einer passenden Platte verteilen und mit Erbsen, Avocadoscheiben und Minze belegen. Die restliche Rote Bete darüber legen. Auf die zweite Schicht Rote Bete, den Rest Erbsen, Avocado und Minze dekorieren. Am Ende über den Salat noch ein wenig Olivenöl träufeln.

Guten Appetit!

Jahreszeitenbrief

Frühjahr 2018

Liebe Kunden!

In den letzten Wochen gab es nun endlich die schönen sonnigen warmen Tage, die uns daran erinnern, dass doch der Frühling noch irgendwann kommt und die grauen kalten Tage des Winters endlich vorüber sind. Vor allem auf dem Wochenmarkt hat der Winter uns wie immer viele Nerven und ordentlich Kraft gekostet. Wenn der Wind durch den Stand fegt, man trotz wollenden Socken die Füße schon fast nicht mehr spüren kann und die Nase tropft, dann fragt man sich schon ab und an, wie lange man das so noch weitermachen will. Doch am Ende des Tages bleiben dann auch schöne Momente im Gedächtnis, Begegnungen mit Kunden, die schon das Wort Freundschaft verdienen. Freundliche Blicke, Dankbarkeit für die Qualität der Lebensmittel, ein nettes Gespräch

Frühjahr 2018

HOF KOCH GLÜSINGEN
Bioland DE-ÖKO-006

Glüsingen 1 · 21386 Betzendorf
Telefon 04138-259
kontakt@hof-koch.de
www.hof-koch.de

und, ja auch das, ein gutes Geschäft. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei unseren vielen treuen Kunden bedanken!

Ich kann nur immer wieder betonen, wie wertvoll ist, was Sie mit Ihrem Einkauf auf dem Wochenmarkt alles in Gang halten und bewirken: kurze Transportwege, minimaler Verpackungsaufwand und die Unterstützung kleiner familiärer Erzeuger, die direkt für Sie Pflanzen und Tiere pflegen und dabei gute Lebensmittel herstellen. Da kann kein Supermarkt mithalten, so sehr man sich hier auch bemüht.

Diese Art der Direktvermarktung mit ihrer weitgehenden Unabhängigkeit vom Weltmarkt ist für uns vom Anbeginn (1980) eine richtige und wichtige Entscheidung gewesen. Wir müssen so zwar dafür sorgen, dass jedes Marktgespann am Vortag gepackt wird, morgens zuverlässig anspringt und immer betriebsbereit ist. Wir stehen früh auf und sind bei jedem Wetter draußen, aber wir sind relativ selbstständig und unabhängig. Das ist bei aller Mühsal ein schönes Gefühl, auch wenn das Geschäft für Marktbeschicker auf den Wochenmärkten in den vergangenen zehn Jahren sehr viel schwieriger geworden ist.

Gute Nachrichten gibt es vom Hofgeschehen in Glüsingen. Es ist ja immer schwierig, genau zu planen, wie viel vom angebauten Gemüse verkauft wird oder es gibt eine Tomaten- oder Zucchinischwemme im Sommer, weil das Wetter dem Gemüse besonders wohlgesonnen war. So haben wir nun unseren Verarbeitungsraum weiter ausgebaut und modernisiert. Das Einkochen von verschiedenen Gemüse- und Obstsorten und die Zubereitung unserer zahlreichen beliebten Konserven geht nun leichter und besser. Darüber freuen wir uns sehr und ab Mitte April gibt's also noch mehr Leckeres von Ihren „Hof-Köchen"!

Auch im Gewächshaus und auf dem Acker geht es nun los. Die ersten kleinen Tomatenpflänzchen wachsen schon fleißig. Auch viele andere Jungpflanzen sind geheizt vorgezogen, damit es draußen schnell losgehen kann, wenn es wärmer wird. Wir warten doch alle nun schon sehnsüchtig wieder auf neues eigenes Gemüse. Denn dieses frisch zu ernten und am nächsten Tag zu verkaufen macht uns am meisten Spaß!

Wir freuen uns auf ein sonniges, ausgeglichenes und erfolgreiches Jahr mit Ihnen!

Eure Andrea und Familie Koch

Filmtipps:

Tomorrow
www.tomorrow-derfilm.de

Bauer unser
www.filmladen.at/bauer.unser

Unsere Märkte:

Hamburg:
Isestraße, Di + Fr, 8–14 Uhr
Neugraben, N. Markt, Do + Sa, 7–13 Uhr
Rotherbaum, Hallerpl., Fr 14.30–18.30 Uhr
Eimsbüttel, Grundstraße, Sa 8.30–13 Uhr

Lüneburg:
Marktplatz, Mi + Sa, 7–13 Uhr
Lüneburger Campus Do 13–18 Uhr