

So ein Käse (in der KW 18 vom 25.4.-01.5.) Fontal. fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

Das Fenster zum Hof - KW 17/22

Diese Woche können wir den **ersten eigenen Rhabarber** ernten. Sehr zart und aromatisch ist er. Dabei testen wir gerade ein neues Düngesystem. **Cut and Carry** heißt dieses System der **Kreislaufwirtschaft**. Im Herbst haben wir auf einer Fläche eine Gründüngungsmischung ausgesät. Diese wurde jetzt abgemäht und das **Schnittgut als Mulch zwischen den Rhabarberpflanzen** ausgebracht. Es gibt viele **positive Effekte**. Der Boden ist bedeckt, die Feuchtigkeit bleibt länger erhalten, Unkraut kann unter dieser dicken Mulchschicht nicht keimen und der verrottende Grünschnitt liefert wertvolle Nährstoffe und bildet Humus. Die Wurzeln verbleiben im Boden der gemähten Fläche (man nennt sie Geber-Fläche) und sorgen auch hier für gute Humusbildung, Belüftung und Bodenstruktur. Also eine Win-Win Situation.

Mähen und Ausbringen des Schnittguts wird von einfachen Maschinen erledigt, die sonst für die Grünfütterernte in Betrieben mit Vieh eingesetzt werden.

Auf der gemähten Fläche wurden am Ostermontag, nach einer Bodenbearbeitung mit Grubber und Fräse, **Kartoffeln** gelegt. Dieses Cut and Carry System wollen wir in Zukunft bei vielen Pflanzen einsetzen, die eine längere Kulturdauer haben.

FRÜHLINGSFEST AUF DEM APFELBACHER HOF AM 7.5.2022, von 11-16 UHR

Genießt den Frühling auf unserem Hof bei Kaffee, Kuchen und Getränken. Es erwartet euch, wie immer, ein buntes, frühlingshaftes Programm und Angebot! Mehr Infos zum Frühlingsfest gibt es auf unserer Homepage.

Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-14.00 Uhr zugänglich. (im Mai & Juni samstags bis 16.00 Uhr) Neben Obstbäumchen, Sträuchern und Gemüsevollsortiment finden sich ein umfangreiches Angebot an Duft & Wildstauden, Kräutern & Küchenstauden, Frucht-gemüsen und einjährigen Sommerblumen. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an Sämereien.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: [Infos > Wochenrezepte und Infos](#). Neu ist dort ein [Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten](#). Im [Blog](#) gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Nudeln Alio e olio

500g Nudeln (Penne, Spaghetti), 5 EL Olivenöl, 1 Bd. Knoblauch mit Grün, 1 Bd. frische Petersilie, Salz u. Pfeffer (Mühle), Parmesan

Nudeln al dente kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch klein schneiden und in dem Öl andünsten, Hitze herunterschalten, mit Petersilie klein gehackt und noch etwas Olivenöl über die Nudeln geben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Und mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca 40 Minuten (je nach Größe) backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen. Dazu passt auch der Spinat in Rahm (Rezept weiter unten)

Spinat - Walnuss - Pesto

450g Spinat, 1 EL Petersilie, 50g Walnüsse oder Mandeln, 50g Parmesan, 100ml Olivenöl, 2 Stangen Bund-Knoblauch, 20g Butter, Salz und Pfeffer

Spinat putzen + blanchieren. Petersilienblättchen, Walnuss(bzw. Mandel)kerne und Parmesankäse zerkleinern. 100 ml Olivenöl darunter mischen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe pellen und hacken, Bund-Knoblauch waschen, trocknen und hacken und beides mit dem Spinat in der erhitzten Butter andünsten, kräftig salzen und pfeffern. Mit Pesto mischen.

Grüner Salat mit Paprika

1 Salat, 2 rote Paprikaschoten, 4 Tomaten, Petersilie, 1-2 Stangen Bund-Knoblauch, 1 TL Senf, 2 EL Weinessig, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Pr. Zucker

Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Tomaten beliebig klein schneiden. Knoblauch-Stängel waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter hacken. Restliche Zutaten miteinander zu einer Salatmarinade verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten gießen und vorsichtig untermischen. Sofort servieren.

Gemischter Blatt-Salat

Verschiedene Salate, Bd. Radieschen, 1-2 rote Bete Knollen + Blätter, 1 reife Avocado, 1 Bund Knoblauch, 2 EL Weißweinessig, 1EL. Senf, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser, Petersilie, Schnittlauch, vermischen.

Verschiedene Salate gut waschen (dabei die einzelnen Blätter nicht zerpfücken) und trocknen

Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete Knollen + Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Avocado-Schale und Kern entfernen, danach in Scheiben schneiden. Bund-Knoblauch waschen, trocknen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Aus Essig, Senf, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Wasser eine Sauce herstellen und mit den klein geschnittenen Kräutern vermischen.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch oder 2 Stangen Bund-Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 – 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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

Mangold Möhren Gemüse

800g Mangold, 400g Möhren, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe altern. Bund-Knoblauch, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 1-2 EL Zitronensaft, Zitronenschale

Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und in 1cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser gründlich abspülen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Creme Fraiche einrühren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.04.2022 bis 01.05.2022

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschlan	4,70 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	25,00 €/Netz

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	6,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Italien - IA	1,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück	Italien - IA	4,10 €/ St.
166.....St.	Pak Choi, Stück	Niederlande - DD	3,20 €/ St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	3,50 €/ St.
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca. 500g	Spanien - I	3,80 €/ Stk
201.....St.	Salat 1	regional - DB	2,50 €/ St.
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,80 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat "Baby Leaf"	regional eig	14,50 €/kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green	regional eig. Anbau -	14,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Niederlande - IA	3,20 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB	3,30 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Deutschland - DB	2,90 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien -	2,90 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bd.
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,80 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,30 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,80 €/ Bd.
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,45 €/Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	1,90 €/ Bund
501.....Bund	Dill, Bd	Spanien - IA	1,99 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Italien - IA	1,99 €/ Bund
522.....Bund	Koriander, Bund	Spanien - IA	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	Deutschland - DD	1,90 €/ Bund
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutschle	34,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - BCS	6,90 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	6,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	9,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - IA	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	8,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanii	16,90 €/ kg
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	6,95 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	2,50 €/ Stück
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - IA	3,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 250-300g	Ni	1,90 €/St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	7,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	12,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	26,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	8,20 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - EG	27,90 €/ kg
1022.....Stück	Spargel, grün 250gr	Italien - IA	7,50 €/ Stück
1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,10 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale

1200.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - IA	3,90 €/ kg
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+	Spanien - I	2,50 €/ Stück
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - IA	8,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,30 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,30 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,30 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - C	11,50 €/ Tüte
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - IA	4,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	3,60 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	5,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - IA	2,20 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen	Spanien - IA	4,95 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	5,15 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125g	Spanier	3,25 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	1,70 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,40 €/ Stück
11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,65 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21912.....Stück	Kräutertopf Thymian	Deutschland -	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin	Deutschland -	3,60 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei	Deutschland - DD	3,50 €/ Stück