

So ein Käse (in der KW 19 vom 9.5.-15.5.) Ziegengouda. Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: ZIEGENMILCH, Meersalz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab

1 Stück ca. 200g, 28,80€/kg; Art.-Nr. 5500

Das Fenster zum Hof - KW 18/22

Jetzt gibt es den **letzten Winterspinat**. Die Stängel sind lang, können aber alle mitgegessen werden. Ein paar Wochen noch, dann folgt der Sommerspinat aus dem Freiland. Von Theo kommen die ersten **Kohlrabi** aus dem Folienhaus. Das erste "seriöse" Gemüse aus dem Vorgebirge. Bitte verwenden Sie die **Blätter und Stängel** mit. Früher Kohlrabi hat eine Menge davon und alles ist essbar (viel zu schade für den Kompost). Die Blätter können als **Salat** genossen werden, eignen sich aber kleingeschnitten auch prima für die **Pfanne**. Nur kurz in Olivenöl oder Butter gebraten mit ein bisschen Salz ist das allein schon ein **Hochgenuss**.

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 2-3 Kartoffeln, Blätter von einem Bund Radieschen, 2-3 Radieschen, 30g Butter, 1ltr Brühe, 100gr Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft, 100g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Dann Kartoffeln beigeben, Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. kochen. Creme Fraiche sowie die Radieschenblätter hinzufügen (jetzt nicht mehr kochen). Die Blattstreifen noch 1-2 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen und dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Nur noch mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

Caponata

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 EL Rosinen, 2EL Essig, Olivenöl, 1EL Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenblätterstreifen geben Extra-Würze.

Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei Kohlrabi, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen). Butter in einem nicht zu kleinem Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. Wenn es doch passiert, ein bis zwei EL Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca die Hälfte einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

Marinierter Blumenkohl

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, 2 Lauchzwiebeln in Röllchen, 50gr Rosinen, 1TL Fenchelsamen, Olivenöl, Balsamico, Pfeffer, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Mit Balsamico, Rosinen, Zwiebeln und den Fenchelkörnern mischen und eine Stunde ziehen lassen.

Spinatsalat mit Joghurt

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill

Blattspinat waschen, trocknen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Knoblauchzehen pressen und mit Joghurt verrühren. Den Spinat unterheben, mit Dill, Salz + Pfeffer würzen. Als Dipp zu Fladenbrot.

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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse



Apfelbachers
Frühlingsfest

Am Samstag, den 7.Mai 2022
11-16 Uhr

Jungpflanzenverkauf
Live Musik von Phil Young
Hausgemachter Kuchen Flammkuchen
Würstchen im Brötchen
Kinderaktionen mit Hofpädagogin Tete
Regionale Aussteller:
Eifel-Felle Winzer Sturm
Braukunst Vorgebirge Vita Verde
Daniel Bandholtz Kunst & Design
Evimstore Luc Duval
Blütenkunst Iris Jacobs
Puzzlekunst
uvm.

Hofladen geöffnet: 9-16 Uhr

www.bioland-apfelbacher.de

** Alle Veranstaltungen vorbehaltlich der zu dem Zeitpunkt gültigen Corona Schutzverordnungen **

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 02.05.2022 bis 08.05.2022

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Spanien - IA	7,20 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frank	3,30 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig	2,50 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	7,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Spanien - IA	1,99 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,20 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,60 €/Bd.
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	6,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green regional eig. Anbau -	14,50 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional - DB	1,80 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Spanien - IA	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - I	3,20 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	6,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - ICEA	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,20 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,30 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück Niederlande - IA	3,20 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	6,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	10,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	1,90 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund Italien - IA	1,99 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - DB	3,10 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland -	1,99 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
911.....St.	Schlangengurken ca. 250-300g Ni	2,00 €/St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund Deutschland - DD	2,30 €/ Bund
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DN	16,90 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca. 500g Spanien - I	3,80 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - IA	3,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,60 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück Italien - IA	3,70 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,80 €/ 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 - D	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten Argentinien - IA	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,15 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125g Spanier	3,50 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,30 €/ kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - BCS	2,20 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - DD	10,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	2,90 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	6,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,40 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel regional eig	3,50 €/Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. f	3,60 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbat	3,50 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch reg	3,50 €/Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian Deutschland - I	3,50 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse reg	3,50 €/Stück
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. ri	3,00 €/Stück