

So ein Käse! (in der KW 20 vom 16.5.-22.5.) Alpkäse Baldauf. Aus Rohmilch, 4-5 Monate in Erdkellern gereif. Wunderbar aromatisch. Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Kulturen, tier. Lab
1 Stück ca. 200g, 27,90€/kg; Art.-Nr. 5059

Das Fenster zum Hof - KW 19/22

Die Chefin hat letzte Woche gesagt, "Die Angebotsplanung für diese Woche hat bestimmt Spaß gemacht." In der Tat. Es war große Freude, nach dem Winter endlich wieder ein pralles Angebot von Apfelbacher-Feldern zu bekommen. Neben Kohlrabi (von Theo) und Bundzwiebeln, jungem Knoblauch und Radieschen kommen viele **Salate** aus dem **Freiland**, **Pak Choy**, **Mairübchen** und erster **Rhabarber** dazu. Ein rechtes **Füllhorn** schütten wir für unsere Kundschaft aus. Wurde aber auch Zeit.

Ob Rhabarber **Gemüse oder Obst** ist, lässt sich schwer beantworten und kommt drauf an, aus welcher Richtung man schaut. Gegessen werden nicht die Früchte, sondern die langen **Stängel** und das macht ihn botanisch zum Gemüse. Aus der Küche betrachtet, hat Rhabarber aber so viel **Säure**, dass dem häufig mit Zucker begegnet wird. Weswegen er auch eher im Rührteig landet, als auf der Pizza. Rezepte für **herzhaften Rhabarber** sind praktisch **unauffindbar** und es fällt einem bestenfalls noch ein, ihn mit in Stücke geschnittenem Spargel in Butter zu braten. Zum Schluss eine handvoll Spinatblätter dazu - ist das schon ein Rezept? Wenn es jemand erfolgreich ausprobiert hat, dann bitten wir um **Rückmeldung**.

Köche und **Botaniker** sind sich in der Betrachtung ihrer Objekte ohnehin häufig uneins. Ginge es nach Letzteren müssten wir uns daran gewöhnen, dass Tomaten Früchte (meinetwegen), Erdbeeren Nüsse und Gurken Beeren sind.

Das **Gartengelände ist geöffnet**. Inzwischen gibt es alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Im **Hofladen** findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien**. Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-14.00 Uhr zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben Zeit für Fragen.

Nicht vergessen:

In KW21 verschieben sich die Freitagslieferungen wegen Himmelfahrt auf Samstag

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

Gurkensalat - einfach und lecker

2 Schlangengurken oder 500gr Landgurken, Salz, Zucker, Essig, Öl, Dill (oder frische Minze/Petersilie)

Gurken möglichst dünn hobeln. Bei Landgurken probieren - manchmal sind sie ein wenig bitter: dann lieber schälen. Die Scheiben gut einsalzen und zuckern mit 1-2 gestr. TL Salz und 1/2 TL Zucker. Gut mischen und 20-30 Minuten ziehen lassen. Dabei gelegentlich mischen. Danach 5 Minuten in einem Sieb abtropfen. Anmachen mit 1EL Essig (gerne Reisesig, der ist milder) und 2-3EL neutralem Öl. Zum Schluss fein gehackte Kräuter untermischen. Reste lassen sich prima im Kühlschrank aufheben.

Schmorgurken mit Tomaten und Bundzwiebeln

5-600gr Landgurken, 200gr kleine Tomaten, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, Olivenöl oder Butter zum Braten, Salz und Pfeffer

Gurken schälen und halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und die Gurken in 1cm-Monde schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 1-2cm Stücke schneiden. Fett in einem flachen Topf erhitzen und beides zusammen hineingeben. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze unter wenden durchbraten - dabei salzen. Danach die halbierten Tomaten zufügen und offen 2 Minuten weiterbraten. Hitze zurückschalten, einen Deckel auflegen und zugedeckt noch 5 Minuten fertigschmoren. Würzen mit etwas frischem Pfeffer aus der Mühle.

Rhabarber-Crumble mit Amarettistreuseln

700g Rhabarber, 5 EL Marsala (sizilianischer Süßwein), 50g Zucker, 50g kl. Amaretti, 80g Zucker, 120g Butter, 150g Mehl; Salz; 1TL Zimt

Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm Stücke schneiden und mit Marsala und Zucker in eine Auflaufform geben und im Backofen 15 Min. bei 180°C garen, herausnehmen und beiseite stellen. Amaretti zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu Streuseln verkneten, gleichmäßig über den Rhabarber verteilen und in der Ofenmitte, bei 200°C etwa 20 Min. backen. Lauwarm schmeckt der Auflauf am besten.

Frühlingsgemüse

1 Kohlrabi, Mairübchen, drei Möhren, drei Stangen Bundzwiebeln, eine große Handvoll Mairübchengrün, ein kleines Glas Weißwein, Sahne (oder Ersatz), ein Handvoll Cherrytomaten, Salz/Pfeffer, etwas geriebenen Parmesan, Butter oder Öl

Den geschälten Kohlrabi in dicke Pommes schneiden, Mairübchen in Sechstel oder Achtel (je nach Größe - die müssen nicht geschält werden), die Bundzwiebeln in zweifingerbreite Stücke und die Möhren schräg in 7mm Scheiben. Alles in einer weiten, hohen Pfanne im bevorzugten Fett bei mittlerer Hitze anbraten (Farbe darf aber muss nicht ent-

stehen). Dabei wenden und salzen. Ablöschen mit Wein oder Wasser und etwas einkochen lassen. Halbierete Tomaten dazugeben, untermischen und einen guten Schluck Sahne angießen. Ca ein Drittel einkochen lassen, geriebenen Parmesan untermischen sowie die grob gehackten Rübchenblätter. Nur noch zusammenfallen lassen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Passt zu Pasta, Kartoffeln, Reis.

PS: Will man Kohlrabiblätter statt Rübengrün verwenden, müssen die in cm-Streifen geschnitten werden und zum Anbraten mit in die Pfanne.

Mairübchensalat

Ein Bund Mairübchen, milder Essig (z.B. Reisesig), neutrales Öl, etwas scharfer Senf, Salz/Pfeffer

Mairübchen ungeschält in Sechstel oder Achtel (je nach Größe) schneiden. Laub in vier-fünf cm breite Streifen schneiden - inklusive Stängel. Topf mit ca drei Litern Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Rübchenspalten drei Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und zum Auskühlen auf einem Teller ausbreiten. Danach das Laub für maximal eine Minute blanchieren. Ebenfalls ausbreiten. Dann beides gut in einem Sieb abtropfen lassen. Eine Vinaigrette herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Garnieren mit Radieschenstreifen.

Pak Choy (oder Kohlrabigrün) mit Paprika im Wok

Eine Paprika, einen Pak Choy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Paprika in 2-3cm Würfel teilen. Pak Choy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) kleinschneiden und hineingeben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pak Choy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

Gemüsesuppe mit Pak Choy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 St Knoblauch, Öl, 4 Tomaten, 1 TL Currypulver, 1 Pak Choy, Chilipulver, Zitronensaft, Sesamol, Sojasauce

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pak Choy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Zitronensaft und Sesamol würzen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 09.05.2022 bis 15.05.2022

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 - IA	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Spanien - IA	8,50 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,00 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frank	3,30 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,50 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig	2,50 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,90 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	7,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DB	2,50 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,95 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,60 €/Bd.
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	6,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional - DB	1,80 €/ St.
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	3,90 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund regional eig. Anbat	3,10 €/ Bund
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	4,20 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,20 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück regional eig. Anbau - I	2,80 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	6,70 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,70 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	10,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	19,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DB	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - DI	2,50 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	18,90 €/ 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 Niederlande - HD	5,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	6,00 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	3,20 €/ 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	1,99 €/St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund Deutschland - DD	2,30 €/ Bund
1020.....kg	Spargel, weiß Niederlande - HD	18,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - IA	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	6,50 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück Italien - IA	3,70 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,10 €/ 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	4,70 €/ 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	2,80 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,80 €/ kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	2,20 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - DD	12,50 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	8,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,35 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	6,70 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	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. /	3,60 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbat	3,50 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch reg	3,50 €/Stück·B
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian Deutschland - I	3,50 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse reg	3,50 €/Stück·B
21330.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 St. r	3,00 €/Stück·DB