



Das Fenster zum Hof - KW 11/24

Theo ist wieder aus dem Winterurlaub zurück und bringt uns eine gute Portion von seinem eingelagerten **Weißkohl** aus dem **Waldorfer Erdkeller**. Ein bisschen Grünkohl hat er noch - und Wirsing - und das war's dann für die Saison - also die letzte. Frisch zurück werden jetzt seine berühmten **Tomaten** gesät und vorgezogen. Bis die Früchte tragen, dauert es aber noch vier Monate. Bis dahin erfreut er uns hoffentlich bald mit dem ersten **Rübstock** und im April hoffentlich den ersten **Salaten** aus dem Folienhaus.

Der Apfelbacher Spinat in der letzten Woche war echt tiefgründig, lecker. Jetzt müssen wir eine Woche Pause machen, damit die nächsten Sätze mit dem Wachstum hinterher kommen (aber nicht zu lang, sonst geht der Winterspinat in die Blüte). Das **Grün** finden nicht nur wir anziehend. Kleinste **Nacktschnecken** machen sich ebenfalls darüber her und sind nach der Ernte schwer zu entfernen. Weil Spinat bei Ihnen daheim ohnehin mehrfach gewaschen wird, sind die kleinen **Biester** spätestens nach dem dritten Waschgang verschwunden. Und - ein gutes hat das Ganze. Schnecken sind ein Zeiger für **gesunde Böden** und Vielfalt auf dem Acker. Verdächtiger wäre ihre Abwesenheit.

Wir haben die Kartoffeln getauscht. Mit der ersten Sorte, die wir, wie immer um die Zeit, von Volker Gauchel aus Aachen bekommen waren wir nicht **zufrieden**. Statt **Belinda** bekommen wir jetzt **Regina**, die uns viel besser schmeckt (und hoffentlich auch Ihnen). Apfelbachers Pflanz-Kartoffeln sind in der letzten Woche bei uns auf dem Hof angekommen und akklimatisieren sich. Wenn **Afra, Antonia, Finka, Glorietta, Jelly und Laura** Keime entwickelt haben und die Böden Ende März hoffentlich warm genug sind, kommen sie in die Erde. Bis zur **Ernte** sind es aber noch vier Monate.

Acht Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingsfest**. Doch jetzt schon kann sich unser Garten sehen lassen. Bei schönem Wetter lässt sich die erste zarte **Obstblüte** bewundern. Unempfindliche **Stauden** und **Sträucher** können erworben werden. Auf unserer Homepage gibt es unter **Gärtnerei 2024** immer einen Überblick über das aktuelle Pflanzenangebot. Runden Sie den Ausflug mit einem Spaziergang über die **Vorgebirgshöhen** mit Blick auf Köln und einem Kaffee im Hofladen ab. Es lohnt sich.



So ein Käse! (KW12 vom 18.3.-24.3.) Taleggio DOP, Klassiker aus der Lombardei mit feiner Rindenprägung und unerlässlicher Schimmelkruste. Italien, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen.

1 Stück ca. 220g, 24,90€; Art.-Nr. 5252

(bzw. Schinkenscheiben) und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bildet Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 30-35 Minuten backen.

Weißkohltopf (schnell)

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, eine Paprika, zwei Zwiebeln, 2-3 Kartoffeln, Knoblauch, Salz/Pfeffer, 1TL Kümmel, 2 Lorbeerblatt, 1EL Tomatenmark, 1-2EL Essig, Öl, Salz, gehackter Dill
Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Lieber etwas zu groß als zu klein. In einem großen Topf Öl erhitzen, alles Gemüse hinein geben und unter wenden ca. 5 Minuten braten. Mit ein bis anderthalb Litern Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen (das Gemüse soll gerade eben schwimmen). Salzen. Kümmel, Lorbeer, Essig und Tomatenmark zugeben und unterröhren. Ca. 20 Minuten leise köcheln. Würzen mit Pfeffer und gehacktem Dill oder Petersilie

Dazu passt (von der Bouillabaisse geklaut): Selbstgemachte Mayo mit etwas Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, etwas Chili und Zitrone mischen. Auf geröstete Brotscheiben streichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Pastinakenpurée

500g Petersilienwurzel, Salz, Butter
Pastinaken schälen, würfeln und gerade mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. gar kochen. Abgießen (den Fond abgekühlt in einem Glas im Kühlschrank aufzubewahren - er eignet sich als Gemüsefond), pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ein gutes Stück Butter unterröhren und zu Reis und/oder Austernpilzschnitzel servieren.

Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter
Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich 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



** ABO Gemüse Salat Obst

von 11.03.2024 bis 17.03.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	8,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland - DB	4,65 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland - DB	5,29 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,39 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	10,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	38,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,00 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - I	3,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,30 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knobauch, frisch regional eig. An	2,69 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,49 €/ kg
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien - IA	5,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	4,49 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig.	7,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
164.....kg	Grünkohlspitzen regional - DB	6,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	12,49 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,79 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	4,40 €/ St.
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	3,20 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,30 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien - IA	3,40 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	6,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Spanien - IA	5,20 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - DN	6,39 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,59 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - EG	3,45 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,25 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Frankreich - IA	6,49 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken ca. 300g+ Spanien -	1,99 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau	3,70 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. KLEINE 400+ regional eig. An	1,60 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - CRAE	3,65 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Italien -	2,99 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,15 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,29 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.

155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Belgien - EG	5,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - i.U.	6,35 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien - ICEA	4,05 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CRAE	4,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,50 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	4,49 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,40 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	28,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1935.....Stück	Physalis, Schale 100 g Marokko - IA	3,99 €/ Stück
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	6,49 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,49 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutsch 2,29 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------	------------------------------