

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

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

## 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 **Rübstiel** 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.

### Selleriesuppe mit Porree

Ein kl Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Zwiebel, 4-5 Kartoffeln, 1Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer 200ml Rahm, 30gr Butter, 3El gehackte Petersilie, etwas Zitrone

Sellerie schälen, in 1cm Würfel schneiden und in gesalzener Brühe (oder Wasser) weich kochen. Herausnehmen und den in Ringe geschnittenen Porree ebenfalls in der Brühe garen (ca. 5Min), dann den Porree in kaltem Wasser abschrecken (dann bleibt er schön grün). In einem neuen Topf die gewürfelte Zwiebel glasig anbraten. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln zugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Kartoffeln offen weich kochen (etwa 20 Minuten) und dann alles mit einem Pürierstab durchmischen. Selleriewürfel sowie Porree zugeben und in der Suppe wieder erwärmen. Sahne und Butter einrühren und mit Pfeffer sowie evtl. noch etwas Salz abschmecken. Zum Schluss mit gehackter Petersilie und ein paar Spritzern Zitrone vollenden.

### Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse (oder Fontal)

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hinein geben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

### Krautsalat mit Paprika

1-2El Essig, 3El Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, 1El scharfer Senf, 2 Äpfel, 500g Weißkohl, 1 rote Paprika+ nach Geschmack Knoblauch + (Kümmel nach Gusto)

Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer Soße verrühren. Äpfel waschen, grob reiben, in die Soße geben. Weißkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und in die Sauce geben, Paprika waschen, in feine Streifen schneiden + unterheben, event. mit Pfeffer nachwürzen.

### Zucchini Parmigiana

6-700gr Zucchini, 3 Kugeln Mozzarella in Scheiben geschnitten, 80gr Parmesan gerieben, 300gr Tomaten in dünne Scheiben geschnitten (alternativ: gekochter Schinken), Salz, Pfeffer Olivenöl

Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie auf einem Gemüsehobel längs in 1-2mm Scheiben schneiden. Lageweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Mit den Zuchinischeiben immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommen die Tomatenscheiben

(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 unterrühren. 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.

### Pastinakenpüree

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 aufbewahren - er eignet sich als Gemüsefond), pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ein gutes Stück Butter unterrühren 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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 11.03.2024 bis 17.03.2024

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

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

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

**Obst**

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

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------