

So ein Käse! (KW13 vom 15.3.-31.3.) Winzerkäse Ulmenhof, Halbfester Schnittkäse -D-, Rinde mit Moselriesling gepflegt. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Moselriesling (<0,5% Alkohol)
1 Stück ca. 220g, 25,90€; Art.-Nr. 5325

Das Fenster zum Hof - KW 12/24

GRÜÜÜNKOHLSPROSSEN gibt's sonst nirgendwo - wüssten wir jedenfalls nicht. An den dicken, grünen **Knüppeln**, die auf dem Feld überwintert haben und deren Spitze schon lange gekappt ist, wachsen seitlich neue Triebe mit **Blütenspitzen**. Die sind butterzart, lassen sich roh knabbern, mit Salz, Öl sowie Essig massiert, als Salat knuspern oder schnell in der Pfanne zubereiten. Alte Breniger Bauern hätten die Reste längst gemulcht und den nassen Boden tief gepflügt (so kann man es hier überall im **Vorgebirge** gerade beobachten). Wir geben dem Boden noch Zeit und ernten lieber, was der Frühling gerade hergibt. Solche **Delikatessen** findet man nur bei uns und selten im Jahr.

SPINAT kommt jetzt üblicherweise aus Italien oder Frankreich. Bei Apfelbacher gibt es leckeren Spinat, der überwintert hat und dessen flache **Blattrosetten** langsam immer breiter werden. An manchen Blättern finden sich ein paar braune Ränder. Die sind aber trocken und kommen vom Wind, der die Blätter am schützenden **Vlies** reiben lässt. Wir finden, man kann sie getrost ignorieren und einfach mitessen.

AUSTERPILZE aus Italien gibt es nicht mehr. So richtig glücklich waren wir mit der Qualität des letzten Produzenten auch nicht. Jetzt hat uns die Firma Moser aus Langenfeld, die uns schon lange mit leckeren **Steinchampignons** versorgt, einen Produzenten aus den **Niederlanden** vermittelt. Die Qualitäten sind vielversprechend und wir freuen uns über jeden **Kilometer**, den Ihr Gemüse nicht zurücklegen muss. Deswegen kommt der Pilz auch in die **Regiokisten**.

SIEBEN Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingfest**. 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.

Weißer Belag auf Austernpilzen ist kein Schimmel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem pelzigen Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

Nudeln mit Spinat und Austernpilze (2-Wege)

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Austernpilze, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne oder 250 gr Tomatenpassata, Parmesan oder geschälte Mandeln (im Ofen hellbraun geröstet), Salz und Pfeffer, Pasta nach Belieben.

Den Spinat nur grob zerputzen, die Pilze in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch feinwürfeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Pilze, Zwiebeln und Knoblauch dazu und bei milder Hitze langsam weichgaren. Dabei salzen. Dann mit Wein ablöschen und den fast ganz einkochen.

1. Weg ("normal")

Mit Sahne ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente gekochten Nudeln (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Mit Parmesan bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

2. Weg ("voll vegan")

Mit Tomatenpassata ablöschen, ein wenig einkochen lassen und Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente gekochten Nudeln (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Die gerösteten Mandeln grob hacken und damit bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Grünkohlsprossen gegrillt

Grünkohlsprossen, 3EI Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Streifen Orangenschale dünn abgeschält, eine kleine Chilischote, falls vorhanden 2 Sardellenfilets, 3EI Weißwein, Salz, Pfeffer

Kohlsprossen vom Strunk streifen, das verholzte Ende abbrechen. Alle anderen Zutaten in einer Tasse mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade mit dem Grünkohl vermischen und alles auf einem Blech ausbreiten. In den auf 230°C mit Oberhitze vorgeheizten Ofen geben (oberes Drittel). Garen, bis der Kohl anfängt leicht zu "fritieren" und zartbraun wird. Herausnehmen, einmal wenden und noch mal zurück in den Ofen. Das Ganze dauert nur wenige Minuten, da die Sprossen sehr zart sind. Schmeckt vermischt mit Pasta, auf geröstetem Brot mit etwas Parmesan darüber oder kalt als Vorspeise, mit wenig Balsamico.

Geschmelzte Fleischtomaten

2 Fleischtomaten, Olivenöl, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, ein paar Bärlauchblätter

Tomaten in ca. 5mm Scheiben schneiden, eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und den Boden dünn, aber gleichmäßig mit Olivenöl bedecken, Die gehackte Petersilie kurz

im Öl anfrürieren, dann die Tomatenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen. Vorsichtig salzen und vielleicht mit einer Prise Zucker würzen. Garen bis die Tomatenscheiben leicht zerfallen. Mit Pfeffer und gehacktem Bärlauch bestreuen. Schmeckt auf geröstetem Brot.

Staudensellerie in Tomatensauce

1 Zwiebel, Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Staudensellerie, 3-4 Tomaten, etw. Oregano, Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe gehackt in Butter anschmoren. Einzelne Stangen oder die ganze Selleriestaude in kleine Stücke schneiden, und unter Wenden 5 Min. schmoren. Tomaten grob würfeln, zum Sellerie geben und weitere 5 Min. schmoren. Mit etw. Oregano, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohlsalat mit Bärlauchpesto

50gr Bärlauch, 1-2EI Pinienkerne (o. Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4EI Sonnenblumenöl, 2EI Olivenöl, Salz, 1/2 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer, 1-2EI Pinienkerne zum Bestreuen

Bärlauch grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken. Restliche Kerne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Spitzkohl-Pasta

1/2 großer Spitzkohl, 1/2Bd Petersilie, 50gr Butter, 1/2 Zitrone, 2-3EI Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Den Strunk des Spitzkohls heraus schneiden und quer in 2-3mm Streifen schneiden. Petersilie hacken. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln 1 Minute weniger als angegeben garen. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, die Spitzkohlstreifen zugeben und mitkochen. Ca. eine Tasse vom Pastawasser abnehmen und die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben, zusammen mit Zitrone, Parmesan, Petersilie, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis alle Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

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 18.03.2024 bis 24.03.2024

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	4,30 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,79 €/ St.
126.....kg	Flowersprouts am Strunk	regional eig	7,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	3,20 €/ St.
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+	regional - DB	3,20 €/ St.
159.....kg	Grünkohlsprossen am Strunk	region	6,95 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Italien - IA	3,95 €/ St.
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+	Spanien - IA	3,50 €/ Stk
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deutschl	6,00 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,25 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	Niederlande -	21,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	21,95 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	17,95 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	10,95 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - IA	6,95 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	3,40 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. KLEINE 400+	regional eig. Ar	1,60 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+	Spanien	2,59 €/ St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Deutschland - EG	3,45 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande -	3,10 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - IA	1,95 €/ Bd.
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - IA	5,70 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,99 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	4,00 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,75 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	5,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Belgien - EG	6,60 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	4,40 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	6,49 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - EG	5,20 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig. Ar	2,69 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,59 €/ Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau -	12,20 €/ Bund
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr	Deutschlan	38,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	12,49 €/ kg
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,65 €/ Stück
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	6,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	7,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	18,90 €/ kg
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	5,15 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - IA	4,35 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - CREA	8,99 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - IA	5,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Spanien -	1,99 €/ St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	3,65 €/ kg

955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland -	19,90 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 150gr Schale	Niederland	3,49 €/ Stück
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	29,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	29,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - CRAE	9,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	4,49 €/ kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,95 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,90 €/ 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
1577.....kg	Birnen, kg	Niederlande - i.U.	6,35 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg	Italien - ICEA	4,05 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - CA	6,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,65 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	4,95 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - IA	4,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	3,49 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien -	4,49 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	6,39 €/ kg
1935.....Stück	Physalis, Schale 100 g	Marokko - IA	3,99 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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