

**So ein Käse! (KW15 vom 8.4.-14.4.) Schweizer Urbergchäs**, reif und nussig...nach alter Greyerzer-Tradition. Aus der Westschweiz. Schnittkäse, Schweiz, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen  
**1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5207**

## Das Fenster zum Hof - KW 14/24

**Viel** zu früh schwächeln **Aloisius' Äpfel**. Irgendwann habe sie genug vom Lagerliegen. Der eine oder andere verfärbt sich dann braun. Von außen ist das leider nicht zu sehen und wir finden bei **Stichproben** gelegentlich Exemplare, denen der Frühling schon zuviel wurde. Wenn Sie auf ein solches treffen - nicht ärgern, wir schreiben gerne gut. Aber mangels Alternativen (alle anderen Äpfel auf dem Markt sind teurer und auch nicht besser), bleiben wir erstmal beim **Topaz** und behalten ihn im Auge.

**So** gerne würden unsere Gärtner schon **Kartoffeln** in die Erde legen, doch dazu muss erst die Erde ausreichen warm und trocken genug sein. Es ist noch alles viel zu **nass** - das macht **Bodenbearbeitung** schwierig. Böden verdichten sich zu stark, wenn sie jetzt mit schweren **Maschinen** befahren werden. So heißt es warten und **hoffen**, dass eine längere Trockenphase kommt. Währenddessen möchten die Kartoffeln für unsere Kunden natürlich auch nicht hintan stehen und fangen an zu **keimen**. Wie sollen sie denn auch wissen, dass sie Speise- und keine Pflanzkartoffeln sind

**Endlich** kommt aus **Theos Gewächshaus** der erste **Rübstiel**. Damit beginnt der Reigen von frischem Grün, der uns in den nächsten Wochen ins Haus steht. Zwiebelgewächse, wie **Schnittlauch** oder **Schnittknoblauch** kommen dazu. Bald folgen erste **Salate**. Bis aber ausreichende wöchentliche Mengen für unsere Lieferungen zusammenkommen, vergehen noch mindestens zwei Monate.

**Das Gartengelände** ist geöffnet. Neben **Obstbäumen, Sträuchern** und den ersten **Stauden** finden sich schon Gemüsepflanzen, Salate und Zwiebeln, Setzkartoffeln. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt **"Gärtnerei 2024"**. 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. Auch bei nicht ganz so tollem Wetter lohnen sich ein Spaziergang durch die Felder und danach ein Besuch mit einer **Tasse Kaffee** in unserem Hofladen. Und nicht vergessen - **am 4. Mai ist Frühlingsfest** bei Apfelbacher.

### Pakchoy mit Knoblauch

1 Pakchoy, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl, neutrales Öl zum Braten

Pakchoy waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinander fallen, eventuell sogar vierteln. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben (Vorsicht, er verbrennt leicht). Pakchoy nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und noch kurz weiter braten. Der Pakchoy ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

### Rübstiel mit Pilzen

1Bd Rübstiel, 150gr Champignons, 2St. Bundknoblauch, Schnittlauch, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Salz, Pfeffer, Butter  
 Rübstiel in etwa 3cm Stücke schneiden, waschen und gut trocken schleudern. Champignons in Scheiben schneiden. In Butter in etwa fünf Minuten unter Wenden braun braten. In den letzten zwei Minuten, fein geschnittenen Knoblauch und etwas Thymian zufügen. Beiseite stellen. In der gleichen Pfanne erneut Butter auslassen und den Rübstiel bei recht hoher Hitze in etwa drei Minuten unter Wenden braten. Dabei salzen. Hitze zurückschalten, die Pilze wieder zufügen und mit etwas Wein ablöschen. Kurz einkochen lassen, Mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen betreut servieren. Dazu Reis oder das Gemüse mit frisch gekochter Pasta mischen.

### Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2 Fenchelknollen, 2-3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelknollen und geputzte Paprika grob würfeln. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Salzen und in einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Etwas abkühlen lassen. Das restliche Olivenöl, sowie den Saft der übrigen halben Zitrone darüber gießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

### Weißkohltopf (schnell)

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, eine Paprika, zwei Zwiebeln, 2-3 mittlere Kartoffeln, Knoblauch, Salz/Pfeffer, 1 Tl Kümmel, 2 Lorbeerblatt, 1 El Tomatenmark, 1 El Essig, Öl, Salz, 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 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. Dazu passt (von der Bouillabaisse geklaut): Selbst gemachte Mayo (s.o.) mit etwas Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, etwas Chili und Zitrone mischen. Auf geröstete Brotscheiben streichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

### Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Bund-Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1TI Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

### Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 kl. Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter oder Schnittlauch und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

### Japanese Greens und Patatas Bravas

2 große Handvoll Japanese Greens, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Peperoni, 2-3 große Kartoffeln, 1 Eigelb, ca.150ml Öl, etwas Joghurt, 1TI Senf, 2El Essig, Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika, Chilipulver

Kartoffeln gewürfelt ca. 3-5 Min. heiß anbraten, bis sie schön braun sind. Dann ca. 15 Min. bei kleiner Hitze langsam fertig schmurgeln, salzen und pfeffern und mit Paprikapulver und Chili bestreuen. Inzwischen in einer zweiten Pfanne die grob in Stücke geschnittenen Japanese Greens zusammen mit Knoblauch und Peperoni ganz kurz scharf anbraten (max. 1Min). Eigelb mit Senf, Essig verrühren, dann mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig verschlagen. Wenn eine cremig weißliche Konsistenz erreicht ist mit Joghurt, Salz + Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln und Gemüse 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 01.04.2024 bis 07.04.2024

**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>5,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - CRAE	<b>9,90 €/ 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>4,45 €/ 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>4,95 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>5,80 €/ kg</b>
455.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b> regional eig. Anbau -	<b>2,49 €/ Bund</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>10,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>3,85 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
288.....Stück	<b>Japanese Green</b> regional eig. Anbau - D	<b>15,50 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,69 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>2,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,40 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 300gr+</b> Niederlande - IA	<b>3,40 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>18,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DB	<b>2,30 €/ 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>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Deutschland - EG	<b>5,20 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - IA	<b>7,70 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DN	<b>2,99 €/ 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 Vakuu 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> Deutschland - DG	<b>4,40 €/ St.</b>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b> regional - DB	<b>2,95 €/ Bund</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b> Niederlande -	<b>24,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,30 €/ 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. 250g+</b> Niederlan	<b>1,99 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,20 €/ Bund</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,10 €/ Bund</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. Ar	<b>1,60 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> Spanien - IA	<b>3,89 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanien	<b>2,95 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - CRAE	<b>5,99 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ 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>
158.....kg	<b>Wiringsprossen</b> regional - DB	<b>6,90 €/ kg</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermis Vakuu</b> Niederlande - IA	<b>4,30 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,95 €/ 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>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - ECO	<b>6,80 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen kg</b> Italien - ICEA	<b>3,55 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - IA	<b>4,65 €/ 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>3,95 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,39 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1599.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b> Spanien - IA	<b>11,00 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ 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>
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>
-----------------	---	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21909.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> Deutsch	<b>3,90 €/ Stück</b>
21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> Deutschland - DE	<b>3,30 €/ Stück</b>
21930.....Stück	<b>Kräutertopf Dill</b> Deutschland - DB	<b>3,30 €/ Stück</b>
21933.....Stück	<b>Kräutertopf Kerbel</b> Deutschland - DD	<b>3,70 €/ Stück</b>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander</b> Deutschland - DE	<b>3,30 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Minze</b> Deutschland - DB	<b>3,30 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> Deutschland - DE	<b>3,30 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b> Deuts	<b>3,90 €/ Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> Deutschland -	<b>3,30 €/ Stück</b>