

**So ein Käse! (KW17 vom 22.4.-28.4.) Frühlings-Gouda**, Frühlingshaft gewürzter Schnittkäse. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Ingwer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Zwiebel, Milchsäurekultur, mikrob. Lab  
**1 Stück ca. 250g, 22,90€; Art.-Nr. 5126**

## Das Fenster zum Hof - KW 16/24

**Jetzt** noch manierliches Obst zu finden ist eine Kunst. Lediglich Äpfel und Bananen liefern noch halbwegs stabile Qualität. Die **Orangen** dieser Woche sind trotzdem noch recht lecker - wenn auch z.T. schwer zu schälen. **Tipp:** Einfach in Viertel oder Sechstel schneiden und dann mit den Zähnen auszuzeln. Süß sind sie allemal. Glücklicherweise gibt es aber schon die ersten **Mispeln**.

**Reibung** an Ästen und anderen Früchten verursachen braune Stellen und Schrammen an den **Mispeln**, die aber rein äußerlich sind. Hin und wieder gibt's auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Typisch ist auch ein grau-weißer **Flaum** auf den Früchten, der häufig mit Schimmel verwechselt wird. In allen drei Fällen sind die Mispeln einwandfrei.

**Ganz neu** diese Woche kommt aus **Theos Gewächshaus** endlich der erste **Salat**. Das wird aber nur ein kurzer Rausch von ein bis zwei Wochen. Wie es aussieht, wird die Woche wieder eher kühl und nass. Bis es genug für alle aus der eigenen Gärtnerei gibt dauert's noch.

**Unser Garten** ist offen. Inzwischen findet sich schon fast das **gesamte** Gemüsesortiment. Der aktuelle Fahrplan (Was gibt es ab wann?) findet sich auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "**Jungflanzen**". 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.

**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.**

### Vinaigrette für Theos Salat

...ist so einfach hergestellt. Man braucht: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Das ist die Pflicht. Als Kür gelten feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, ein Löffel Marmelade nach Wahl, frisch gehackte Kräuter, ein Spritzer Sojasauce, etwas Ingwer oder, oder, oder. Je nachdem woraus der Salat besteht und wozu er gegessen wird. Die Grundsauce aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer Flasche ungekühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf nur aufschütteln, eine kleine Menge nehmen und nach Belieben vervollständigen (s.o.).

### Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca. 40 Minuten (je nach Größe) backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen. Dazu passt auch der Spinat in Rahm (Rezept weiter unten)

**Liefertagsverschiebung  
 In KW18 (nach dem Maifeiertag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

### Kartoffel-Gratin mit Austernpilzen

750gr geschälte Kartoffeln, 150g Austernpilze, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian,

Kartoffeln in 5mm Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Wasser abgießen. Austernpilze in Streifen schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern quirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb backen.

### Melanzane alla parmigiana

Ca. 700gr Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, eine Kugel Mozzarella (grob gewürfelt), 1 Dose Tomate, 70-80g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Paniermehl

Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech ausbreiten, mit Olivenöl dünn bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200C backen, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Tomaten nur grob pürieren, mit etwas Salz, Zucker, Oregano, einer Knoblauchzehe und etwas Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei niedriger Hitze auf die Hälfte reduzie-

ren lassen. In einer weiten Auflaufform abwechselnd Auberginen, Tomatensauce und Parmesan einschichten. Als letzte Schicht kommt Mozzarella, darauf Parmesan und Paniermehl. Noch ein wenig Olivenöl darüber geben und im 190C heißen Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkelgoldgelb ist. Vor dem Servieren 20-30 Minuten rasten lassen. Schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

### Rahmspinat mit Knoblauch

600gr Spinat, 150gr Sahne, 1St Bundknoblauch, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitrone, Öl zum Braten

Spinat waschen, putzen und gründlich trocken schleudern. In einer weiten (am Besten beschichteten) Pfanne wenig Öl erhitzen und den Spinat auf einmal hinein geben (er darf ruhig hoch aufgehäuft werden - er sackt schnell zusammen). Den Spinat kurz anbraten und vorsichtig wenden. Von allen Seiten durchbraten und dabei salzen. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Hitze etwas zurückschalten und die Sahne angießen. Kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen. Mit fein gehacktem Knoblauch bestreuen und mit Muskat, Pfeffer und wenig Zitrone würzen. Gerne mit einem Sparschäler etwas frischen Parmesan darüber hobeln.

### Spaghetti mit Bundknoblauch

1 Bundknoblauch, Salz, Olivenöl, Pfeffer, Spaghetti

Nudeln eine Minute weniger als auf der Packung angegeben kochen. Kurz vor Ende der Garzeit, klein geschnittenen Knoblauch in 2-3 El Öl bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Nudeln direkt aus dem Topf dazu und mit einer kleinen Kelle Nudelwasser durchschwenken. Würzen mit Pfeffer.

### Rübstiel-Pasta 1-2 Personen

200gr Bandnudeln od. Spaghetti, 1BdRübstiel, 1 rote Chilischote, 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1El Butter, 2El Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, 50gr geriebenen Parmesan

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Rübstiel putzen, waschen und klein schneiden. In ein Sieb geben und mit dem Nudelwasser übergießen (sozusagen blanchieren), die Nudeln mit etwas Olivenöl verrühren und warm halten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Fett glasig dünsten. Chilisschote zeitweise mitschmoren; später entfernen. Butter und Creme Fraiche einrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rübstiel dazugeben, Nudeln unter die Sauce ziehen, sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

**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 15.04.2024 bis 21.04.2024

### 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>4,19 €/ kg</b>
967.....Stück	<b>Austernpilze 150gr Schale</b> Niederlande	<b>3,49 €/ Stück</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>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Italien - IA	<b>5,50 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
455.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,49 €/ Bund</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>11,95 €/ kg</b>
281.....kg	<b>Cicoria Catalogna</b> regional eig. Anbau - D	<b>6,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> China - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Ägypten - IA	<b>19,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,79 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Spanien - IA	<b>2,30 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>3,70 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>4,85 €/ 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>3,70 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,45 €/ 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>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Italien - IA	<b>1,99 €/ 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 Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,10 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - DB	<b>3,45 €/ kg</b>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b> regional - DB	<b>2,95 €/ Bund</b>
230.....Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 100g</b> Deutschland - EC	<b>2,20 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Frankreich - IA	<b>6,49 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Spanien	<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> Deutschland - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
246.....kg	<b>Schnittsalat "Baby Leaf"</b> regional eig.	<b>16,50 €/ kg</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>
1021.....kg	<b>Spargel, grün</b> Deutschland - DN	<b>22,90 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DN	<b>22,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl ca. 600gr</b> Spanien - IA	<b>3,55 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanien	<b>2,85 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,79 €/ kg</b>

384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> Niederlande - IA	<b>4,40 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 650g +</b> Deutschland	<b>5,50 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>3,89 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</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 - E	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - IA	<b>6,80 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien	<b>3,95 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,60 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA	<b>2,45 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>29,90 €/ 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>
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>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander</b> Deutschland - DE	<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> regional eig.	<b>3,30 €/ Stück</b>