

**So ein Käse! (KW22 vom 27.5.-2.6.) Schweizer Urbergchäs**, Würzig, 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, 28,90€; Art.-Nr. 5207**

## Das Fenster zum Hof - KW 21/24

**Endlich** sind die Erdbeeren reif - früher als im letzten Jahr. Die **Felder** sind **geöffnet** und wir freuen uns über Ihren Besuch. Es gibt drei große Beete die etwas verstreut in den Hügeln hinter unserem Hof liegen. Infos, wo jeweils aktuell gepflückt werden kann, gibt es immer am **Hofladen**.

**Im** Shop bieten wir keine Erdbeeren zum Ausliefern mehr an. Es fehlt an erfahrenen **Pflückern** (das will gekonnt sein) und die **Gärtner** haben auch so alle Hände voll zu tun. Also nutzen Sie die Gelegenheit zu einem **Ausflug** ins Vor- gebirge und in unseren Garten. Wer nicht selber pflücken mag, bekommt immer noch Apfelbacher Erdbeeren im **Hof- laden**.

**Der** erste eigene **Kohlrabi** ist klein, zart und **delikat** - aber eben noch **klein**. Trotzdem gibt es ordentlich was fürs Geld - die **Blätter** eignen sich nämlich nicht nur dazu die Biotonne auszuliegen. Zart-**würzig** sind sie und man kann daraus fast alles machen, was man auch mit **Spitzkohl** anfangen würde oder Weißkohl.

**Die** Kartoffeln, zwischendurch unser Sorgenkind sind inzwi- schen wieder ganz **ok**. Wir bekommen aus **Nörvenich** regionale, schön gelb- fleischige **Belana**. Aber ehrlich: das sind Knollen aus dem letzten Jahr, die haben lange gelagert, würden wie ihre **Schwester** auf dem Feld, am liebsten lange, grüne Triebe bilden und sich **hemmungslos** ver- mehren. Man muss ihnen nachsehen, dass auch sie ein paar **Keime** bilden und vielleicht langsam etwas weich werden wollen. Doch essbar sind sie allemal. Mit **Glück** noch fünf Wochen und wir haben endlich **Apfelbacher-Kartoffeln**.

**Das** Gartengelände ist geöffnet. Inzwischen gibt es alles, was das **Gärtnerherz** höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Jungpflanzen". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien**. Der Garten ist zu unseren Hofladen-Öffnungszeiten Montag bis Freitag von **9-19.00 Uhr** und am Samstag von **9-16.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

**Ein** paar Pflanzen finden sich auch im **Shop** - vor allem **Kräutertöpfe** und verschiedene **Sortenpakete**. Wer die volle, prächtige **Auswahl** haben möchte muss uns aller- dings besuchen.

### Nudeln Alio e olio

500g Nudeln (Penne, Spaghetti), 5 EL Olivenöl, 3-4 Knob- lauchzehen, 1 Bd. frische Petersilie, Salz u. Pfeffer (Mühle), Parmesan

Nudeln al dente kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knob- lauch klein hacken und in dem Öl zusammen mit der gehack- ten Petersilie bei mittlerer Hitze anbraten. Die gekochten Nudeln dazugeben und alles mit ein wenig Nudelwasser und noch mehr Olivenöl unterheben. Mit Salz + Pfeffer abschme- cken. Und mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

### Gemischter Salat im Frühling

1/4 Salatkopf, einige Spinatblätter, grob gehackte Blätter vom Kohlrabi, Rettichblätter, ein paar Zweige frische Kräuter, wie Petersilie, Minze, Liebstöckel und Estragon (oder das, was da ist) und ein bisschen knackiger PakChoy

Alle Blätter waschen und wirklich gründlich trocken schleu- dern. Mit den Händen grob zerrupfen und mit den gehackten Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Vinaigrette an- rühren (s.u.) und den Salat mit 2-3 EL davon beträufeln. Mit den Händen vorsichtig mischen - aber erst kurz vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt.

### Vinaigrette...

...ist manchem ein Rätsel, aber doch 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 be- steht und wozu er gegessen wird. Die Grundsaucen aus Essig, Öl, Senf und Salz lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und lässt sich dann in einer Flasche unge- kühlt, aber dunkel, beliebig lange aufbewahren. Bei Bedarf nur aufschütteln, eine kleine Menge nehmen und nach Belie- ben vervollständigen (s.o.).

### Eingelegte Auberginen

1-2 Auberginen, 1 Knoblauchzehe, Chiliflocken nach Ge- schmack, 100ml Weißweinessig, 100ml Olivenöl, etwas Thy- mian und Oregano, Salz zum Einlegen

Die Auberginen schälen und quer in 0,5-1cm-Pommes schneiden. Mit ca 1 leicht gehäuften Teelöffel pro Aubergine mischen und in einer abgedeckten Schüssel 3-4 Std bei Raumtemperatur ziehen lassen. Evtl 1-2 Mal durchmischen. Danach werden die Auberginen mit den Händen gründlich ausgepresst. Das braune "Auberginenwasser" kommt in den Ausguss. Die Auberginen wieder auflockern und mit dem Essig mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen und erneut aus-

pressen. Mit den Kräutern, gehacktem Knoblauch und Chili- flocken würzen und mit ungefähr der Hälfte des Öls mischen. Dann in ein Glas füllen und mit dem restlichen Öl auffüllen. Zugeschraubt 3-4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen und dann auf geröstetem Brot genießen.

### Salat mit Kohlrabi grün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel eben- falls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Ex- tra-Würze.

**Liefertagsverschiebung  
 In KW22 (nach Fronleichnam) verschieben  
 sich alle Lieferungen um einen Tag**

### Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150gr gekochter Reis (vom Vortag), 100gr Feta, 1Gl Tomatensauce (oder aus einer kl Dose selbstgemacht), 2-3EL Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, etwas feingehackte Petersilie

Auberginen halbieren und das stachelige, grüne Ende entfer- nen. Mit einem Löffel das Innere bis auf einen knappen cm Wandstärke entfernen sodann in Würfel schneiden und zu- sammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Öl hell- braun braten - dabei leicht salzen - dann etwas abkühlen lassen. Den Reis auflockern und mit zerbröckeltem Feta und den gebratenen Auberginen mischen. Diese Masse in die Auberginen füllen und diese in eine Auflaufform setzen, de- ren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist. Das Paniermehl mit je 1EL Öl, Wasser und der Petersilie mischen. 2-3 Minuten ziehen lassen, auflockern und auf die gefüllten Auberginen streuen. Bei 170°C (Umluft) ca eine halbe Stunde im Ofen backen. Lecker zu Couscous.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wo- chenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwort- verzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 20.05.2024 bis 26.05.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DN	<b>8,95 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>4,85 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>5,75 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> Deuts	<b>26,90 €/ Netz</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>8,45 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>-2,20 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	<b>6,49 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>11,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Spanien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>15,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Italien - ICEA	<b>17,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,70 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 350gr+</b> regional eig. An	<b>3,75 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>10,60 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,49 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>14,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ 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 - DG	<b>5,50 €/ kg</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Niederlande - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,10 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
367.....Stück	<b>Roter Rettich Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,45 €/ Stück</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,39 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,39 €/ St.</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>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> Deutschland - EG	<b>3,95 €/ kg</b>
1021.....kg	<b>Spargel, grün</b> Deutschland - DB	<b>20,90 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DN	<b>19,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Niederl	<b>2,79 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 800gr+</b> Deutschland - DB	<b>4,95 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,30 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<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> Italien - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>7,25 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>

1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - AC	<b>6,80 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	<b>2,95 €/ Stück</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Elfenbeinküste - IA	<b>2,49 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbian	<b>29,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,79 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - CRAI	<b>3,69 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - CRAE	<b>8,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - IA	<b>8,30 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig.	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anb	<b>3,50 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau -	<b>3,80 €/ Stück</b>
21963.....Stück	<b>Kräutertopf Sauerampfer</b> regional eig.	<b>3,50 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regiona	<b>3,80 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> regiona	<b>3,80 €/ Stück</b>