

Das Fenster zum Hof - KW 12/25

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 mitesen.

Wir versuchen es mit dem ersten **Bärlauch** der Saison. Vor allem in geschützten Lagen der **Pfalz** kann schon geerntet werden. Auch in den Gärten des Vorgebirges lassen sich erste Blättchen sehen. Wenn Bärlauch sprießt sind andere **Frühlingsboten** wie **Bundknoblauch** und **Rübstiel** nicht mehr weit. Selbst **Theo** macht uns Hoffnung, dass der erste **Salat** aus seinem Gewächshaus noch vor den Osterferien in die Kisten kommen könnte.

Der Frühling lässt nicht nur sein **blaues Band** sondern auch bei unseren **regionale** Kollegen, zarte Pflänzchen gedeihen - sofern ihnen ein schützendes **Dach** aus Folie oder Glas geboten wird. Beim Bornheimer Bioland-Betrieb Bernd&Milou **Tönnessen** wachsen junge Blätter von Mangold, Rote Bete, Japanese Green, Sauerampfer, Hirschhornwegerich, manchmal Spinat und Postelein, die getrennt geerntet und dann vorsichtig gemischt werden. Unser Tipp: Die empfindlichen Blättchen möglichst bald **aufessen** oder wenigstens in einer Plastiktüte im Gemüsefach aufbewahren. Besonders bei Zimmertemperatur wird er durch Wasserverlust schnell schlapp. Wenn das passiert sein sollte, hilft ein **kaltes Wasserbad** für ca. eine Stunde um ihn wieder aufzufrischen

SIEBEN Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingfest**. Doch auch jetzt kann sich unser Garten schon sehen lassen. Bei schönem Wetter (soll ja wieder kommen) lassen sich die ersten zarten **Frühblüher** bewundern. Unempfindliche **Stauden** und **Sträucher** können erworben werden. Auf unserer Homepage gibt es unter **Bio-Gärtnerei** 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.

Nudeln mit Spinat und Champignons (2-Wege)

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 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 zerzupfen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch feinwürfeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Champignons, 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 (=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 den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=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.

Frühlingssalat mit gebratenen Pilzen

150gr bunter Frühlingssalat, 150gr Champignons, 1 Schalotte, 1El Balsamico, 3El Olivenöl, 1El Butter, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer

Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis das ausgetretene Wasser verdunstet ist und die Pilze etwas Farbe nehmen. Dabei leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den mit Champignons gemischten Salat heben und sofort servieren.

Vinaigrette...

...ist manchmal 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 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.).

Rote Bete geschmort

500g Rote Bete, 200g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehe, Butter /Öl, Salz, Pfeffer

Rote Bete 20 Min. kochen, schälen und in Stücke schneiden (wie Bratkartoffeln). Zwiebeln in Ringe schneiden und beides in Butter oder Öl 20 min auf mittlerer Flamme schmoren. Hin und wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer (und Gewürzen nach belieben) abschmecken und mit (Hirse-) Bratlingen und Salat servieren. Oder einfach mit etwas Joghurt zu Kartoffeln oder Nudeln.

"Gnudi" Klößchen in Bärlauchsoße

150gr Ricotta-Käse, 80g Parmesan (frisch gerieben), 2 Eier, 1 Eigelb, 2 Tl Salz, Muskatnuß, Pfeffer, 100g Spinat (gekocht), gehackt und ausgedrückt, 200gr Mehl, 1Bd Bärlauch, 1 Zwiebel, 50gr Butter, 200ml Sahne, 4El Parmesan, Salz, Pfeffer

Ricotta glatt rühren. Die Hälfte des Parmesan, Eier, Eigelb und Gewürze hinzugeben, unterrühren, Spinat hinzufügen, unterrühren. Das Mehl einarbeiten. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Zurückschalten, mit 2 TL etwa nußgroße Klößchen ausstechen und in dem siedenden Wasser 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausholen und in eine flache, ofenfeste Form setzen und warm halten. Bärlauch in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sahne und Parmesan dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Sahnesoße über die Gnocchi gießen und mit einigen Streifen Bärlauch garniert servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat!

Spitzkohlbratlinge

Ca. 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat
 Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

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 17.03.2025 bis 23.03.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg Deuts	33,75 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deuts	6,39 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	9,85 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschlan	38,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	5,69 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankrei	4,49 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,49 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ Spanien -	4,99 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,49 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	7,90 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	5,95 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,60 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,89 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Spanien - IA	3,95 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,25 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,49 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,15 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,55 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,29 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,25 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	7,45 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande -	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - DD	3,50 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,85 €/ St.
288.....kg	Salatmix Btl Deutschland - DB	23,50 €/ kg
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,49 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,49 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg Niederlande - IA	4,20 €/ kg

800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ Spanien - IA	2,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanier	2,85 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,99 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	3,99 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,29 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	4,50 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermis Vakuu Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,59 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - ECO	6,10 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - IA	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St 250gr+ Türkei - IA	3,49 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg Frankreich - IA	4,30 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - ECO	6,19 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,25 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,85 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,75 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,79 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - IA	3,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,89 €/ Stück
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau -	16,50 €/ Bund
21610.....Stück	Pflanzkartoffel Annabelle Deutschland	4,90 €/ kg