

Das Fenster zum Hof - KW 13/25

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 einfach mitessen.

Sehr, sehr lecker (wie ihr Verwandten, die **Floversprouts**) sind **Grünkohlspitzen**. Fast alle Kohlarten gehen im zweiten Jahr in die Blüte um **Samen** zu bilden - so auch der Grünkohl. Der dafür in den Pflanzen reichlich vorhandene **Zucker** freut uns Leckermäuler. Vor allem, weil sich die zarten Spitzen ohne großes Gewese schnell in der **Pfanne** zubereiten lassen. Weil unsere Gärtner mit der Vorbereitung des Frühjahrs ohnehin **viel zu tun** haben, gibt's es auch die Grünkohlspitzen am **Strunk**. So bleiben sie auch länger frisch

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. Tipp: Die empfindlichen Blättchen bald **aufessen** oder wenigstens in einer Plastiktüte im Gemüsefach aufbewahren. Bei Zimmertemperatur wird er durch Wasserverlust schnell schlapp. Wenn das passiert sein sollte, hilft ein **kalttes Wasserbad** für ca. eine Stunde um ihn wieder aufzufrischen

SECHS Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingsfest**. 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.

Grünkohlsprossen einfach so

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1St Grünkohlsprossen, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft

Kohlsprossen vom Strunk streifen, das verholzte Ende abbrechen. Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Kohlröschen grob zerrupfen. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 6-7 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2EL Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4EL Joghurt, 1EL Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

Rahmspinat zu Kartoffelpüree

700gr Spinat, 1 mittlere Zwiebel, Butter, 250gr Sahne oder Creme Fraiche, 1/2Gl Weißwein, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat nach Anleitung (s.o.) vorbereiten und ausgebreitet auskühlen lassen. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast einkochen lassen. Sahne angießen und etwas um die Hälfte einkochen.

chen. Vorbereiteten Spinat hinzufügen, wieder erwärmen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Dazu Kartoffelpüree und Rührei

Zucchini-gemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

Wirsing Pfanne

1 Maiwirsing, 1-2St Bundknoblauch, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Knoblauch in 1cm Stücke schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 100ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

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 24.03.2025 bis 30.03.2025

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 - CRAE	6,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	9,85 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	38,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,69 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,49 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CREA	10,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ Spanien -	4,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,15 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - CREA	7,90 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	5,95 €/ kg
159.....kg	Grünkohlsprossen am Strunk region	5,95 €/ 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	1,95 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
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
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 - CREA	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,45 €/ 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	7,95 €/ 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 Deutschland - DN	6,50 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,25 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	2,10 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - DD	3,50 €/ kg
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel regional eig. A	21,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,69 €/ St.
288.....kg	Salatmix Btl Deutschland - DB	23,50 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,59 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,49 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ Spanien - CRAE	4,10 €/ Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien -	3,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,99 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - CREA	10,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	3,95 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional - DB	2,70 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,29 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	4,25 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,95 €/ 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	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,30 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - ECO	6,09 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	2,45 €/ 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	7,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,95 €/ 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

21610.....Stück	Pflanzkartoffel Annabelle Deutschland	4,90 €/ kg
-----------------	--	-------------------