

Das Fenster zum Hof - KW 14/25

Zuletzt gab (und gibt) es nur noch Bataviasalat. Die Ernte Italien und Spanien geht ihrem **Ende** entgegen und wir freuen uns über **Abwechslung**. Die brachte der leckere **Mischsalat** von Bernd Tönnessen und kommt jetzt in der Gestalt frischer **Rübstielbünde** aus **Theos** Gewächshaus (im Freiland ist es noch viel zu kalt). Das rheinisch-westfälische Traditionsgemüse wurde früher ausschließlich gekocht zubereitet (und das sehr lange - daher auch der alte Name **Stielmus**). Der entfernte **Verwandte** der Japanese Greens schmeckt wie diese **zartscharf** und ist wie diese ein leckerer Salat. Mit ein bisschen Glück, kommen nächste Woche sogar schon die ersten **echten Salate** von Theo.

Sehr, lecker (wie die **Flowersprouts**) sind **Grünkohlspitzen**. Kohl geht 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 schnell 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 sogar länger frisch.

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.

Die Eier werden jetzt vor **Ostern** noch mal klein. Die neuen jungen **Hühner** in den Ställen des Meierhofs legen anfangs noch vorwiegend **"S"-Eier**, die es bei uns etwas günstiger gibt.

FÜNF Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingstfest**. 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.

Zarter Grünkohlsalat (roh)

Grünkohlsprossen, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Kohlsprossen vom Strunk streifen. Mit Salz bestreuen, etwas Olivenöl dazu und eine zerdrückte Knoblauchzehe. In einer Schüssel mit beiden Händen 1/2 Minute lang gut durchkneten. 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Zitrone abschmecken. Durch Kneten und Marinade wird die zähe Zellstruktur des Grünkohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

Grünkohlsprossen gegrillt

Grünkohlsprossen, 3EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Streifen Orangenschale dünn abgeschält, eine kleine Chilischote, falls vorhanden 2 Sardellenfilets, 3EL Weißwein, Salz, Pfeffer

Kohlsprossen vom Strunk streifen. Alle anderen Zutaten in einer Tasse mit dem Stabmixer fein pürieren. Marinade mit dem Grünkohl vermischen und auf einem Blech ausbreiten. In den auf 230°C mit Oberhitze vorgeheizten Ofen geben (oberes Drittel). Garen, bis der Kohl anfängt leicht zu "fritieren" und zartbraun wird. Zwischendurch einmal wenden. Das Ganze dauert nur wenige Minuten, da die Sprossen sehr zart sind. Schmeckt vermischt mit Pasta, auf geröstetem Brot mit etwas Parmesan und Balsamico darüber.

Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2EL Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2EL Rosinen, 1EL Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel zart hellbraun wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit etwas Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

Spinat Florentin

800gr Spinat, 400ml Milch, 20gr Butter, 20gr Mehl, 50ml Sahne, 1kl Zwiebel, 60gr geriebener Käse, Salz, Pfeffer Muskat, 4 Eier

Spinat putzen, gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Noch nass in einen großen Topf mit wenig Öl geben, dabei etwas salzen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und auf eine Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Aus Milch, Mehl und Butter eine Bechamel Sauce herstellen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Mus-

kat würzen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Spinat mit der Sauce mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und etwa eine Viertelstunde bei 170°C (Umluft) überbacken. Vier Spiegeleier braten und auf den überbackenen Spinat geben.

Spinatsalat

500gr Spinat, 2 EL Weisweinessig, 5 EL Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TL scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 mittlere rote Zwiebel, 1-2 Tomaten 1/3 Gurke, 1/2 Fenchel, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Senf, Bärlauchblätter

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Tomate, Fenchel und Gurke dünn hobeln. Aus Öl, Essig, Senf, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Rübstiel auf Kartoffelpüree

1-2 Bd. Rübstiel, 80 g durchwachsener Speck, 1-2 Zwiebeln (od. Lauchzwiebeln), Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 5 EL Sahne, 750 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 1/8 l Milch, Salz

Rübstiel in 3 cm lange Stücke schneiden und 30 Sekunden blanchieren und dann ausgebreitet auskühlen lassen. Speck würfeln, ausbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln zufügen und diese weiterbraten, bis sie glasig sind. Dann das Rübstiel untermischen. Mit Salz, Pfeffer + Muskatnuss abschmecken. Sahne zugeben. Die zwischenzeitlich gekochten Kartoffeln zerdrücken, Butter, Milch und Salz zugeben und untermischen. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen und den Rübstiel darüber geben.

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 31.03.2025 bis 06.04.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln	Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deutschland - DB	33,75 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg	Deutschland - DB	6,39 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	6,19 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Griechenland - IA	9,85 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr	Deutschland - DB	35,50 €/ Stück
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Italien - IA	4,69 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	4,69 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - EG	10,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+	Spanien - DB	4,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel	Italien - IA	4,75 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - IA	6,99 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
159.....kg	Grünkohlsprossen am Strunk	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd	regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	14,90 €/ Stück
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	5,69 €/ 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	9,65 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - EG	5,45 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,15 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	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 - DB	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett	Deutschland - DB	3,25 €/ kg
543.....Stück	Radieschenkresse	Deutschland - EG	1,19 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande - DB	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Deutschland - DD	3,50 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional - DB	3,29 €/ Bund
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	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Spanien - DB	2,19 €/ St.
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+	Spanien - CRAE	6,89 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Italien - DB	3,39 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	6,89 €/ kg

133.....St.	
155.....St.	
1200.....kg	
1055.....Stück	
400.....kg	
411.....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 - DB	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg	Niederlande - EG	6,10 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg	Spanien - IA	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CRAE	4,45 €/ 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	2,40 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - IA	11,95 €/ kg
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 - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - EG	3,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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