

Das Fenster zum Hof - KW 15/25

Blätter, Blätter, Blätter - Im Herbst **fallen** Sie und jetzt sprießen sie allerorten. Die erste frische **Nahrung** im regionalen Angebot des neuen Jahres sind immer Blätter. Sei es der mild-senfige **Rübstiel**, würziger **Winterspinat**, scharfer **Bundknoblauch** oder die hohlen Röhrchen des ersten **Schnittlauchs**. So voluminös das Grün die Kisten füllt, so kräftig fällt es beim Erhitzen zusammen. Doch die meisten unserer **regionalen** Produkte sind prima als Salat geeignet. Bis es das erste richtige (**Frucht-)** **Gemüse** von hier gibt, gehen noch zwei/drei Monate ins Land

A propos Salat - der kommt seit dieser Woche auch wieder aus dem Vorgebirge. Solange **Theos-Tomaten** noch durch **Nachtfröste** gefährdet sind, bleiben sie lieber im Warmen. Als Vorgruppe tritt solange Rübstiel und die Kopfsalate (feat. grüner **Eichenlaub**) auf. Der Gewächshausalat (anfangs noch zierlich, weswegen manche/r zwei Köpfe vorfinden wird) bleibt uns für etwa **vier Wochen** erhalten. Danach gibt es Anfang/Mitte Mai ziemlich sicher erste **APFELBACHERS** Freilandsalate.

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.

VIER 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.

Liefertagsverschiebung wegen der Feiertage
In der KW16 verschiebt sich die Freitagslieferung auf Samstag - In der KW17 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitronen

Möhren und Kohlrabi in pommessedicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitronen abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Rübstiel mit Pilzen

1Bd Rübstiel, 150gr Champignons, 2St. Bundknoblauch, Schnittlauch, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Salz, Pfeffer, Butter
 Rübstiel in etwa 3cm Stücke schneiden, waschen und gut trocken schleudern. Champignons in Scheiben schneiden. In Butter in etwa fünf Minuten unter Wenden braun braten. In den letzten zwei Minuten, fein geschnittenen Knoblauch und etwas Thymian zufügen. Beiseite stellen. In der gleichen Pfanne erneut Butter auslassen und den Rübstiel bei recht hoher Hitze in etwa drei Minuten unter Wenden braten. Dabei salzen. Hitze zurückschalten, die Pilze wieder zufügen und mit etwas Wein ablöschen. Kurz einkochen lassen, Mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen betreut servieren. Dazu Reis oder das Gemüse mit frisch gekochter Pasta mischen.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 1St Bund-Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1TI Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig, 2TI Maisstärke

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Maisstärke mit wenig Wasser glatrühren und die Suppe damit binden.

Noch zwei Minuten garen und zum Schluss mit Chilipulver nach Geschmack und Sesamöl würzen.

Nudeln mit Spinat und Champignons

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1St Bund-Knoblauch, 1 kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne, Parmesan, 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. Sahne abgießen, 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 mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Weißkohlsalat mit Porree

1/2 Weißkohl, 1St Porree, 1St Bundknoblauch, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer

Aus Weißkohl. Alle Gemüsezutaten in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln, Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2El Essig und 3-4El Öl anmachen.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1TI scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glatrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

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

07.04.2025

bis

13.04.2025

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	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - IA	9,85 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	33,75 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CREA	5,85 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	5,75 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anb	2,59 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,95 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ Spanien	4,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,20 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,99 €/ 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.
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 Frankreich - IA	5,69 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,49 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ regional eig. Anb	3,20 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,65 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	10,75 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	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
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	6,50 €/ kg
543.....Stück	Radieschenkresse Deutschland - EG	1,49 €/ Stück
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 regional - DB	3,50 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	3,29 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,95 €/ St.
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	1,75 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau	12,10 €/ Bund
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ Spanien - CRAE	4,09 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	3,39 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	6,99 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl halbiert 650gr+ regional eig.	2,50 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,29 €/ St.

1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,75 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,95 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland	6,25 €/ 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 Griechenland - BIO	6,35 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - IA	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,20 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,69 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,75 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - ECO	6,35 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,69 €/ 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 - CRAE	4,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	3,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DE	3,80 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze Deutschland - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DE	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland	3,50 €/ Stück
21610.....Stück	Pflanzkartoffel Antonia Deutschland - B	4,90 €/ kg