



Das Fenster zum Hof - KW 16/25

Das Frühjahr kommt einfach nicht richtig auf **Touren**. Vor allem nachts ist es "**frischer**", als uns lieb ist. Daher mussten wir bei **Theos** Salaten in der letzten Woche die Reißleine ziehen und Ersatz aus Italien packen. Die hiesigen Köpfe sind nicht so schnell **gewachsen** wie erhofft - und das, wo Salat nur noch mit Mühen und unter Eingehen von **Kompromissen** zu finden ist. Dazu kommt Trockenheit. Wir haben schon lange mehr keinen Regen an die Fenster prasseln hören und wer im **Vorgebirge** über Land fährt, sieht aller Orten die Beregnungswasserwerfen in Betrieb. Besonders junges **Grün** leidet unter Wassermangel. Wenn nicht rechtzeitig gewässert wird, war die **Investition** in Jungpflanzen vergebens.

Nicht so glücklich sind wir nämlich gegenwärtig mit der Qualität all dessen, was gerade an **Bioware** für uns erhältlich ist. Jetzt sind wir wieder mittendrin in der **schwierigsten** Zeit des Jahres. Die großen Exporteure rund ums Mittelmeer haben ihr Pulver verschossen und die meisten Kulturen sind "durch". Währenddessen ist es bei uns noch **lange** nicht soweit. So heißt es für unseren **Einkauf**, gründlich suchen und in der **Packhalle** wird alles extra gut **sortiert** und gesichtet, bevor es in die Kisten kommt.

Auch wenn es immer noch oder schon wieder **Orangen** sind. Wir haben uns gefreut, dass **Juan Morell**, von dem die Orangen der letzten Wochen stammten, noch eine Palette kleiner süßer **Saftorangen** für uns hat. Viel Auswahl beim Obst gibt es gerade nicht und wir sind zufrieden, wenn wenigstens die Qualität stimmt.

Unser Garten ist offen. Inzwischen findet sich schon fast das **gesamte** Gemüsesortiment. Der aktuelle Fahrplan (Was gibt es ab wann?) findet sich auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "**Bio-Gärtnerei**". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an Sämereien. Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von **Montag bis Freitag von 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-14.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben Zeit für Fragen. Auch bei nicht ganz so tollem Wetter lohnen sich ein **Spaziergang** durch die Felder und danach ein **Besuch** mit einer **Tasse Kaffee** in unserem Hofladen. Und nicht vergessen - **in DREI Wochen am 10. Mai ist Frühlingsfest** bei Apfelbacher.

So ein Käse! (KW17 vom 21.4.-27.4.) Meule du Vercors. Französischer Bergkäse, 10 Monate höhlengereift. Hartkäse, Frankreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen.

1 Stück ca. 200g, 30,90€; Art.-Nr. 5049

Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl, neutrales Öl zum Braten

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinander fallen, eventuell sogar vierteln. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben (vorsicht, er verbrennt leicht). Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und noch kurz weiter braten. Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Panierte Auberginen

1 große Aubergine, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl

Die Aubergine in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl gut abklopfen und anschließen 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzatziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen (wie z.B die Mojo verde).

Liefertagsverschiebungen
In KW17 (nach Ostern) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag
In KW18 (ab dem Maifeiertag am Donnerstag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zudeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdampft und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitrone schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Rübstock-Pasta

Bandnudeln od. Spaghetti, 1 gr Bd Rübstock, 1 rote Chilischote, 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1El Butter, 2El Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Rübstock putzen, waschen und klein schneiden. In ein Sieb geben und mit dem Nudelwasser übergießen (sozusagen blanchieren), die Nudeln mit etwas Olivenöl verrühren und warm halten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzen Fett glasig dünsten. Chilischote zeitweise mitschmoren; später entfernen. Butter und Creme Fraîche einrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rübstock dazugeben, Nudeln unter die Sauce ziehen, sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

Spaghetti mit Blumenkohlsauce

1/2 Blumenkohl, 1kl Zwiebel, 300ml Milch, 50-60gr Reibekäse, 3El Semmelbrösel, Knoblauch, 500gr Spaghetti, Butter oder Olivenöl, etwas Zitronenschale

Blumenkohl klein schneiden (inkl. Strunk) und mit der gehackten Zwiebel in einen Topf geben, Milch dazu und die abgeriebene Schale von ca. 1/2 Zitrone, etwas salzen und ca. 10-12 Min. garen. Sehr fein pürieren, dann den Käse dazugeben und noch mal durchmixen. Warm stellen und nicht mehr kochen. Parallel dazu Blumenkohlblätter klein hacken und mit Semmelbröseln< und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Spaghetti kochen - vielleicht bei Bedarf die Blumenkohlsauce mit Nudelkochwasser etwas verdünnen. Die Nudeln mit Blumenkohlsauce vermengen und mit den gerösteten Bröseln bestreut servieren.

Spinatsalat mit Joghurt

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2El Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill

Blattspinat waschen, trocknen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Knoblauchzehen pressen und mit Joghurt verrühren. Den Spinat unterheben, mit Dill, Salz + Pfeffer würzen. Als Dipp zu Fladenbrot.

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 14.04.2025 bis 20.04.2025

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 Deutsc	6,39 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	3,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado Griechenland - BIO	9,85 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CREA	6,09 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,65 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	6,45 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anbau	2,59 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Spanien - IA	4,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,50 €/ 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	1,20 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Spanien - IA	3,95 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	3,69 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 200gr+ regional eig. Anbau	2,90 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	10,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	19,95 €/ 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	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
888.....Stück	Rübstiel, klein regional - DB	2,40 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	3,35 €/ St.
911.....St.	Schlängengurken ca. 300g+ Spanien - IA	1,45 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DB	26,50 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DB	24,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Spanien - IA	4,19 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	3,79 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,95 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - IA	7,50 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ Deutschland	5,29 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,20 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück

Obst

400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - IA	5,85 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland - DB	6,45 €/ 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 Argentinien - IA	5,99 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,35 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,69 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - ECO	6,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,79 €/ 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
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,25 €/ 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