

So ein Käse! (KW19 vom 5.5.-11.5.) Terschellinger Gouda mittelalt. Vollmundig ausgereift von der Nordseeinsel Terschelling. Schnittkäse, NL, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab.
1 Stück ca. 250g, 28,90€; Art.-Nr. 5115

Das Fenster zum Hof - KW 18/25

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 **"Jungpflanzen"**. 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 ab Samstag (den ganzen Sommer) lang von 9-16.00 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 - **am 10. Mai ist Frühlingsfest** bei Apfelbacher.



Warmer Rübchensalat

1 Bd. Mairübchen, 4EL Öl (Walnussöl), 2EL Weißweinessig (Estragonessig), Salz + Pfeffer, Petersilie

Rübchen halbieren, dann in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser sehr kurz blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen, Blätter waschen, grob zerkleinern, ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Beides in einer Schüssel vermengen. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Rübchen geben. Mit fein geschnittener Petersilie bestreut servieren.

Rübchen mit Grün in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1EL) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen waschen (schälen ist nicht nötig), halbieren und in 8er-Spalten schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazu, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Das gewaschene und ganz grob zerteilte Grün (inkl. Stiele) zugeben und offen zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. Ein paar Tropfen Zitronensaft schaden gewiss auch nicht.

Nudeln Alio e olio

500g Nudeln (Penne, Spaghetti), 5 EL Olivenöl, 1 Bd. Knoblauch mit Grün, 1 Bd. frische Petersilie, Salz u. Pfeffer (Mühle), Parmesan

Nudeln al dente kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch klein schneiden und in dem Öl andünsten, Hitze herunterschalten, mit Petersilie klein gehackt und noch etwas Olivenöl über die Nudeln geben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Und mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Schnittlauchrösti

500gr Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Eigelb, 2EL Paniermehl, 1EL Mehl, Salz, Muskat, 1Bd Schnittlauch (in feinen Röllchen), Öl zum Braten

Kartoffeln und Zwiebel mittelfein reiben. Restliche Zutaten mit den Kartoffeln vermengen. Bratöl erhitzen und mit 1 Esslöffel Häufchen ins heiße Öl setzen, flach drücken und auf beiden Seiten hellbraun backen.

Kartoffelsalat mit Rucola und Speck

750 g Kartoffeln (festkochend), 150 g magerer Frühstücksspeck, 1 Zwiebel, Saft 1/2 Zitrone, 2 EL Weinessig, 5 EL Sahne, süße, 1 TL Senf; Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 100g Rucola, 1 EL Pflanzenöl, 1 Bd. Schnittlauch

Kartoffeln waschen, kochen, pellen, etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Frühstücksspeck in Streifen schneiden, in einer Pfanne kross braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln und in dem Speckbratenfett glasig dünsten. Zitronensaft und Essig ablöschen und heiß über die Kartoffelscheiben gießen. Sahne mit Senf; Salz und Pfeffer verquirlen, über den Salat ziehen und alles gut mischen. Rucola waschen, trocken schütteln und auf einer Platte auslegen. Mit dem Öl beträufeln und den Kartoffelsalat darauf anrichten.

Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zusammen mit dem Speck auf den Kartoffeln verteilen. Noch lauwarm servieren.

Raukebutter Zu Baguette oder Chiabatta

1 Bd Rauke, 1 Zitrone, 1 EL Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 250 g Butter, Salz, Pfeffer

Rauke waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken. Zitrone dünn abreiben, die Frucht auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft und die gehackte Rauke unter die weiche Butter rühren. Mit Salz + Pfeffer würzen. In eine kleine Form füllen und kalt stellen. Zu Baguette oder Chiabatta.

Spinat - Walnuss - Pesto

450g Spinat, 1 EL Petersilie, 50g Walnüsse oder Mandeln, 50g Parmesan, 100ml Olivenöl, 2 Stangen Bund-Knoblauch, 20g Butter, Salz und Pfeffer

Spinat putzen + blanchieren. Petersilienblättchen, Walnuss(bzw. Mandel)kerne und Parmesankäse zerkleinern. 100 ml Olivenöl darunter mischen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe pellen und hacken, Bund-Knoblauch waschen, trocknen und hacken und beides mit dem Spinat in der erhitzten Butter andünsten, kräftig salzen und pfeffern. Mit Pesto mischen.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 28.04.2025 bis 04.05.2025

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	7,50 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Niederlande - EG	2,70 €/St.
166.....St.	Pak Choy, Stück 400gr+	regional eig. An	3,70 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschl.	4,85 €/St.
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+	Spanien - IA	4,20 €/Stk
201.....St.	Salat 1	regional - DB	2,95 €/St.
202.....St.	Salat 2	regional - DB	2,95 €/St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	regional eig. A	21,90 €/kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	3,69 €/kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DB	3,95 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Spanien	3,60 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Spanien - IA	4,25 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	3,59 €/Stück
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,59 €/Bd.
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	6,30 €/kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,15 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	3,95 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DB	4,25 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig. An	2,59 €/Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	14,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	2,75 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,35 €/Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau -	12,10 €/Bund
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	15,45 €/kg
611.....kg	Paprika rot	Niederlande - IA	8,90 €/kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	10,90 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - EG	9,95 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	19,95 €/kg
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	6,95 €/kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - CRAE	5,99 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	8,95 €/kg
800.....kg	Spinat	regional - DB	6,30 €/kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Spanien -	1,85 €/St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - CRAE	3,70 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	13,75 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland -	18,80 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	27,90 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	28,90 €/kg
1001.....kg	Avocado	Griechenland - BIO	9,85 €/kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - EG	6,50 €/kg
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - DB	24,50 €/kg
1021.....kg	Spargel, grün	Deutschland - DB	26,50 €/kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum	Niederlande - IA	5,39 €/Stück
1100.....kg	Rhabarber	Niederlande - EG	9,20 €/kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,25 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	3,10 €/kg
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+	Spanien - IA	3,95 €/St.
1311.....kg	Buschbohnen	Marokko - IA	11,90 €/kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DB	4,95 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland -	6,10 €/kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,95 €/kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - DB	12,90 €/Tüte
1577.....kg	Birnen, kg	Argentinien - IA	5,75 €/kg
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - IA	12,50 €/kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	4,10 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Frankreich - EG	4,20 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - EG	3,99 €/kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - IA	9,95 €/kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien -	3,89 €/Stück
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - EG	13,95 €/kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - IA	7,65 €/Stück
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik -	3,75 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,90 €/kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	27,95 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	2,99 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/Stück

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