

Das Fenster zum Hof - KW 02/26

DA SIND WIR WIEDER: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen, Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

In dieser Woche machen wir einen großen "**Lagerraumverkauf**". Die meisten Produkte in den Sortimenten stammen aus der **eigenen** letzten Ernte. So schaffen wir **Platz** in den Kühllhäusern und sparen Energie. Unsere Landwirte haben (bis auf einen der Ware wäscht und abwägt) jetzt eine zweiwöchige Winterpause.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden, gerade jetzt im Winter, wieder umfangreicher und manche Gemüse wie Grünkohl, Palmkohl oder Zuckerhut brauchen einfach mehr Platz. Da viele **Kisten** auch in die Jahre gekommen sind und aussortiert werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in **Keller** und **Ga-rage** nach. Wir **freuen** uns über jedes zurückgegebene Exemplar.

PS: Bitte melden Sie sich, wenn Sie bisher versehentlich keinen **Apfelbacher-Kalender** erhalten haben - wir packen gerne noch einen in die Kiste. Der Kalender ist hübsch anzuschauen und nützlich für anstehende Termine sowie Lieferverschiebungen auf dem Apfelbacherhof.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe (geht auch mit Kürbis)

1kl Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1St Ingwer, 2 Chilischoten, 400gr Süßkartoffeln, 2-3 El Erdnussmus 1 Pck Kokosmilch (250ml), 500ml Wasser Limettensaft, 1St Zitronengras, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriandergrün, ein paar gehackte Erdnüsse

Knoblauch, Ingwer, Chili und das Zitronengras gemeinsam fein hacken und in Öl kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebeln gewürfelt hinzugeben, kurz durchschwitzen und dann die geschälten und grob gewürfelten Bataten hinzufügen. Alles zusammen noch ca. 3 Minuten durchbraten und dann mit Wasser und Kokosmilch auffüllen. Einen Schuss Sojasauce dazu, salzen und alles zusammen kochen, bis die Bataten weich sind. Dann mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei das Erdnussmus zugeben. Abschmecken mit Limettensaft und Pfeffer. Servieren mit gehacktem Koriander und den Erdnüssen. Als Einlage eignen sich gebratenen Tofuwürfel,

Shiitake oder Riesengarnelen. Jeweils separat in einer Pfanne scharf anbraten und kräftig würzen

Waldorfsalat mit Stangensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL. süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack, evtl. 1 Prise Curry

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist

Gebratene Schwarzwurzeln mit Zitrone und Kapern

500gr Schwarzwurzeln, 2EL Öl, Saft und Schale 1 Zitrone, 2EL Kapern, 1/2 Becher Sahne, Salz und Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und in 2cm Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Öl oder Butter erhitzen und die abgetropften Wurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Sahne angießen, anschließend von der Zitrone ca. 1/2TL Schale abreiben, die Zitrone auspressen, beides zusammen mit den Kapern zu den Wurzeln geben und wenige Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut zu gebratenem Fisch oder auch einfach solo mit etwas Reis dazu

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Weißkohl 'asiatisch'

1kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 Chilischote, 4EL Rapsöl, 100 g gegarter Couscous oder Reis, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz und Pfeffer und etwas Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Chilischote darin anschwitzen. Den Kohl dazu geben und anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen. Couscous oder Reis dazu geben. Mit Sojasauce,

Curry + Koriander würzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinagrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherten Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Kohluppe mit Rote Bete (Borschtsch)

1/2-1 Weißkohl, 3-4 Kartoffeln, 400gr Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2St Knoblauch, 2St Staudensellerie, 1 Möhre, 1 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1 gestr. TL Kümmel (wichtig), Majoran, 2 Lorbeerblätter, 1/2Bd Petersilie

Weißkohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca. 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete und der Möhre verfahren. Staudensellerie quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und in ca. 40 Minuten gar kochen. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein ganz klein wenig Essig nachwürzen. Gehackte Petersilie untermischen und glattgerührten Sauerrahm auf die Suppe 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 05.01.2026 bis 11.01.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig.	5,45 €/Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig.	24,95 €/Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional eig.	4,40 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	9,35 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - IA	7,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Deutschland - DN	5,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Frankreich	3,45 €/ St.
581.....Bund	Bouquet garni, Kräutermix Bd. Marokko	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	5,45 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig.	3,25 €/St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	23,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig.	3,90 €/St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,29 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland	4,10 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Deutschland - DB	2,00 €/ St.
582.....Stück	Kräuterbund Apfelbacher regional eig.	2,99 €/ Stück
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+ regional eig.	3,55 €/St.
1223.....Stück	Kürbis Butternut klein 800gr+ regional eig.	3,00 €/Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig.	2,75 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig.	3,25 €/St.
1266.....St.	Kürbis Sweet Dumplin, KLEIN St regional eig.	2,30 €/St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 500+ regional eig.	2,95 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Zweig regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Frankreich - EG	6,25 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,45 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Frankreich - EG	8,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	8,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,45 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - EG	7,30 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,80 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein Deutschland - DN	2,75 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück ca 0,8-1,2kg Deutschland	3,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,35 €/ St.

202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,80 €/ Stück
267.....Stück	Salat Zuckerhut klein regional eig. Anbau	2,35 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien - IA	13,30 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,49 €/ kg
333.....Stück	Sellerie KLEIN, halb 700+ regional eig.	2,00 €/Stück
331.....Stück	Sellerie, Stück 1-1,3kg regional eig.	2,45 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,25 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	6,35 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	8,99 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+ regional eig.	2,55 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg regional eig.	3,00 €/ St.
288.....kg	Wintersalat gemischt Deutschland - D	25,85 €/ kg
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig.	3,40 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	7,60 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - DB	4,95 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - DB	4,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Repub - BC	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - EG	3,79 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - EG	6,75 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 300gr Türkei - IA	2,35 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,75 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,80 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	5,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - EG	14,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten - EG	7,75 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - IA	2,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	24,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CREA	3,89 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	8,49 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	3,29 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	4,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,95 €/ Stück
-----------------	---	----------------------