

Das Fenster zum Hof - KW 03/26

Brrr. Ungemütlich – nicht? Unsere Kollegen in der Halle packen bei **Temperaturen** zwischen **acht** und **zehn** Grad. Wenigstens Gemüse und Salat bleiben dabei länger **frisch**. Die Gärtner, die jetzt noch in der Landwirtschaftshalle Lagergemüse und Kartoffeln sortieren, müssen mit knapp der **Hälfte** der Temperatur auskommen. Gut, wenn es zwischendurch einen heißen **Tee** gibt. Lustig ist es festzustellen, daß es im **Kühlhaus** angenehmer ist als draußen. Aber hier im Büro hat man mit einer funktionierenden Fußbodenheizung gut reden.

Mit einsetzendem Winter versiegt **ruckartig** das Angebot an hiesiger Ware. Jetzt gibt es fast nur noch Produkte aus dem Vorratslager. Vor dem Jahreswechsel, konnten noch einige Freilandkulturen geerntet werden. Doch jetzt haben Spinat und Feldsalat **Winterpause**. Dem **Porree** kann die Kälte zwar nicht so viel anhaben, doch ist er nicht zu ernten. Die obersten gefrorenen Erdschichten halten ihn **unbarmherzig** fest. Wir müssen warten bis es milder wird.

In den letzten zwei Jahren fehlten uns die **Washington Orangen** aus Sizilien. Der Anbauer der köstlichen Früchte hat sich **zur Ruhe** gesetzt und die Flächen verpachtet. Jetzt merken wir wieder: Es ist nicht nur die Sorte und die Anbaugegend, sondern die **jahrzehntelange** Erfahrung der **Kümmerer**. Die Orangen dieser Woche gefallen uns gut (auch Washington), aber die anderen waren einfach besser.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen sind jetzt nach der Winterpause besonders umfangreich. 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 **Garage** nach. Wir **freuen** uns über jedes zurückgegebene Exemplar. Als uns in der letzten Woche zwischendurch die Kisten **ausgingen**, haben wir kurzentschlossen ein paar **schwarze** Exemplare in Umlauf gebracht. Bitte nicht wundern. Die werden genauso berechnet und erstattet wie die Grünen.

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.

Kartoffelschnee mit Cavolo Riccio

Ca. 600gr Grünkohl, 750gr Kartoffeln, 250gr Sellerieknolle, eine Handvoll schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Pecorino

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trocknen schleudern. Geschälten Sellerie grob würfeln und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Dann die geschälten, halbierten Kartoffeln zugeben und noch ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen Grünkohl, Oliven und gehackten Knoblauch darin unter Wenden anbraten, bis der Kohl etwas Farbe nimmt (dabei vorsichtig salzen). Beiseite stellen. Kartoffeln / Sellerie abgießen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen. Dann etwas Kochwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Dabei ca. 3 El Olivenöl unterschlagen und mit Pfeffer würzen. Grünkohl unterheben und servieren. Auf dem Teller noch etwas geriebenen Pecorino darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1-2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen und die knapp gegarten Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kurz durchkochen. Zum Schluss ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Linsensalat mit Abokisten-Gemüse (Resteverwertung)

150g Berglinsen, nach Belieben, Möhren Pastinaken, Kohlrabi, Fenchel, Staudensellerie, Avocado, Paprika, Rot- oder Weißkohl - dazu noch Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca. 30-40 Minuten zugedeckt garen. Salzen und danach auf der Kochstelle auskühlen lassen. Gemüse in kleine Würfel schneiden zu den ausgekühlten Linsen geben und mit einer

Vinaigrette aus einem Teil Essig, drei Teilen Öl und einem Teil scharfen Senf anmachen. Nachsalzen (bisher war noch kein Salz im Spiel) und Pfeffern. Das ist ein prima Rezept um all die kleinen Reste im Kühlschrank zu verwerten.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2 Fenchelknollen, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelknollen und geputzte Paprika grob würfeln. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Salzen und in einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Etwas abkühlen lassen. Das restliche Olivenöl, sowie den Saft der übrigen halben Zitrone darüber gießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Guacamole - (Avocadodip)

1 Tomate, 1 Rote Zwiebel, 1 Chilischote, Petersilie, gehackt, (Reste von Staudensellerie, Fenchel, Gurke aus dem Kühlschrank passen auch) Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2-3 kleine reife Avocado, Tortillachips

Tomate in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Chili in feine Ringe oder Würfel schneiden. Alles mit Petersilie, Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer mischen. Backofen auf 180°C vorheizen. Chips im Ofen 3 Min. erwärmen. Avocado längs halbieren, Kern rauslösen, die eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken, die andere in kleine Würfel schneiden. Beides mit den übrigen Zutaten vermischen, abschmecken und mit den warmen Tortilla-Chips servieren. Passt auch als Dip zu gebratenem Fleisch oder Gemüse (gebacken oder roh)

Blumenkohl mit Olivenöl und Salz

Blumenkohl, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp halb-walnussgroße Stücke brechen. Die schönsten Blätter quer in 1cm Streifen schneiden, den Strunk grob würfeln. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 230°C für ca. 20-30 Minuten backen. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt und beim hineinstecken weich ist, kann er aus dem Ofen.

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 12.01.2026

bis 18.01.2026

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 - DB	5,45 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional - DB	24,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional - DB	4,40 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	9,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Deutschland - DN	5,45 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Italien - EG	3,85 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	5,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	29,75 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	4,65 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland - DN	4,10 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Deutschland - DD	2,00 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Frankreich - EG	7,05 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,45 €/ 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 - EG	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ 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	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DN	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 - DN	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - HD	5,95 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - EG	6,70 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - HD	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein Deutschland - DN	2,75 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück ca 0,8-1,2kg Deutschland - DN	3,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - EG	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Frankreich - EG	3,95 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland - DN	6,00 €/ kg

433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien - DN	13,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	5,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 1-1,3kg regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,35 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,75 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	8,99 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+ regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	7,95 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ 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
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 Republik - DN	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - DEM	4,69 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - EG	4,20 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - IA	7,45 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,79 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr Türkei - ECO	2,59 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,25 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,25 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,75 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - EG	14,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Spanien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - IA	3,15 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,89 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,69 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	7,59 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - EG	2,95 €/ 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 - DN	2,95 €/ Stück
-----------------	--	----------------------