

Das Fenster zum Hof - KW 11/26

Bei uns keimen die ersten **Setzkartoffeln**. Was man sonst unbedingt vermeiden möchte, hier wird es provoziert. Die Knollen sollen möglichst schnell keimen. In Kisten ausgebreitet stehen sie in der Sonne oder der frostfreien Packhalle. Sind die **Keime** ausreichend groß und der Ackerboden "warm" genug, werden sie ausgewildert und wir hoffen ab **Mitte Juli** auf goldene, große, zartdeftige **Tuffele**.

Die Kartoffeln der **letzten Ernte** machen das Gleiche wie ihre Kollegen, die bei uns auf den Beeteinsatz warten. Sie **keimen**. Dagegen ist kein Kraut gewachsen (und chemische Keimhemmer sind bei uns nicht erlaubt). Was Ihnen hilft ist Folgendes: **Wenig** Vorrat anlegen, die Kartoffeln, kühl, dunkel und nicht zu trocken lagern. Entstehende **Keime** einfach abbrechen. Wenn die Kartoffeln schrumpeln: Egal. Sie sind nur etwas schwerer zu schälen. Unsere Eigenen reichen, wegen der **guten Ernte** des letzten Jahres noch für etwa zwei bis drei Wochen. Danach hilft uns, bis zur neuen Ernte im Sommer, der Bioland-Kollege **Gauchel** vom Gut Paulinenwäldchen aus der Nähe von Aachen aus.

Bis dahin freuen wir uns über jedes **Fitzelchen** frisches **Grün**, das uns die Gärtner ins Haus tragen. Reicht aber kaum für den hohlen Zahn, wie man so sagt. Zum Beispiel ein paar Kilo **Feldsalat** vom eigenen Acker oder leckere **bunte Salatmischung** von Bernd Tönneßen unten aus dem Dorf. Die Holländer sind, professionell wie immer, schon weiter und liefern einiges an **frühlingsfrischem Pak Choy**. Bei uns hier sind ernstzunehmende Mengen hingegen noch in weiter **Ferne** und die Lager so gut wie leer. Sogar hiesige Möhren gibt es keine mehr – weder regionale, noch sonst irgendwie deutsche. Ab nächster Woche freuen wir uns daher über die **neue Ernte** aus **Italien**.

Acht 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.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

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

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

Spitzkohlsalat mit Selleriemayo

1 Spitzkohl, 100gr Sellerie (geputzt), 1 Knoblauchzehe, 70gr Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie oder Fenchelgrün

Geschälten Sellerie grob würfeln. Zusammen mit einer geschälten Knoblauchzehe, wenig Salz und 3El Wasser bei kleiner Hitze in einem kleinen Topf zugedeckt 15 Minuten weich kochen. Möglichst gegen Ende das Wasser komplett einkochen. Durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Spitzkohl in Streifen schneiden und leicht salzen. Selleriepüree mit der Mayonnaise mischen und mit Pfeffer, Zucker, Zitrone und ein wenig Chilipulver abschmecken. Gehacktes Fenchelgrün oder Petersilie untermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Zu Reis oder Pellkartoffeln.

Rahmwirsing mit Pilzen

1 Wirsing, 200gr Pilze, 1kl Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1El Butter, 1El Öl, 1/2El Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Evtl feste oder grobe Blatttrippen entfernen. Zwiebel würfeln, Pilze in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl die Pilze heiß anbraten und bräunen. Herausnehmen und anseite stellen. Hitze etwas zurückschalten und in der gleichen Pfanne Wirsing mit Zwiebeln in der Butter unter wenden 2 Minuten anbraten. Dabei salzen. Pilze wieder zufügen, mit Mehl dünn bestäuben und mit der Sahne angießen. Sofort unterheben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen. Dabei zwischendurch ein bis zweimal wenden. Würzen mit Muskat und Pfeffer aus der Mühle. Eventuell etwas Parmesan frisch drüber reiben. Schmeckt klasse mit darunter gehobener, frisch gekochter Pasta.

Porree mit Käsekruste

600gr Porree, 150ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 80gr Bergkäse, 2El Paniermehl, Butter, Salz, Pfeffer

Die Porreestangen waschen und der Länge nach halbieren – dann in ungefähr 10-15cm Stücke teilen. Mit Butter oder Öl bei mittlerer Hitze etwa zwei bis drei Minuten auf der Schnittfläche anbraten, dabei salzen, dann vorsichtig umdrehen und weitere zwei Minuten auf der anderen Seite braten. Wein oder Brühe angießen und weitere fünf Minuten fertig schmoren. Käse reiben und mit Paniermehl vermischen. Im, auf 200°C auf Oberhitze, vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse die gewünschte Bräune erreicht hat. Man kann den Käse auch nur etwas anschmelzen lassen. Wer mag, mischt auch noch ein paar gehackte Haselnüsse in die Käsekruste.

Pak Choy – Salat

1 Pak Choy, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt) 1 kleine Chilischote, 2El neutrales Öl, 2El Limettensaft, 2El Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200gr geräucherter Tofu, 2El Öl zum Braten, 40gr Erdnüsse

Pak Choy waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren und Rote Zwiebeln in Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Öl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und bei dem noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün und gehackten Erdnüssen dekoriert servieren.

Feldsalat mit gebratenen Süßkartoffeln

150gr Feldsalat, 2kl Bataten, 1 Schalotte, 1El Balsamico, 3El Olivenöl, 1El Butter, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer

Bataten schälen, in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis sie weich und etwas karamellisiert sind. Dabei leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den mit den Süßkartoffelscheiben gemischten Salat heben und sofort 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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 09.03.2026 bis 15.03.2026

Kartoffel

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

Gemüse

288.....kg	Asiasalate gemischt Deutschland - DB	25,85 €/ kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	6,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	8,75 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	34,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Frankreich	3,65 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	4,89 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
124.....Stück	Chinakohl, klein regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig.	3,25 €/ St. IB
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	25,85 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,85 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,45 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
164.....kg	Grünkohlspitzen am Strunk regional	7,50 €/ kg DB
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - ICEA	2,35 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ Deutschland	4,15 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - EG	3,25 €/ kg
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	4,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ Niederlande	3,15 €/ St.
163.....kg	Palmkohlschmalz regional eig. Anbau - DB	8,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	10,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,09 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,40 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,95 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - EG	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - EG	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien - EG	5,70 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie 400gr+ Spanien - EG	4,39 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ St. kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien	12,35 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück

188.....Stk	Spitzkohl 300gr+ Deutschland - DB	3,65 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,15 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Niederlande - EG	4,20 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,09 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg
137.....Stück	Weißkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stück
130.....kg	Weißkohl, Kilo Deutschland - DB	3,50 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional - DB	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	5,05 €/ kg
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 - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - CRAE	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,49 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	4,95 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Kolumbien - IA	7,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Marokko - IA	6,75 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,75 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - EG	3,65 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - EG	7,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,15 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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