

So ein Käse! (KW13 vom 23.3.-29.3.) Rotbachtaler Bollheim. Halbfester Schnittkäse mit Rotschmierekkulturen. Aus demeter-Milch. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Salz.

1 Stück ca. 200g, 31,90€; Art.-Nr. 5153

Das Fenster zum Hof - KW 11/26

Der vergangene Winter war – wenigstens hier im Westen der Republik – garnichtmal so kalt. Die Heizkostenrechnung **freut** sich. Doch nicht nur im Osten war es deutlich kälter, auch in Spanien, unserer Winterspeisekammer, war es deutlich kühler und vor allem **nasser** als üblich. Vor allem "Frucht"-Gemüse (also alles, bei dem nicht die ganze Pflanze, sondern die Früchte gegessen werden: Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika etc) hat darunter **gelitten**. Es gab viel **weniger Ertrag** als sonst. Nicht nur die "Bios" sind betroffen, auch konventionelle Erzeuger. Besonders ärgerlich: Weil auch deren Ware knapp ist, kaufen die die Einkäufer der großen europäischen Supermarktketten den Markt **leer** – inklusive Bioware. Das lässt die Preise für alle echten Bioverkäufer unmäßiger als sonst steigen.

Neben der **Kartoffel-** war auch die **Zwiebelernte** des letzten Sommers **ergiebig**. Langsam leeren sich die Lager – vor allem bei den beliebteren kleinen Zwiebeln. Zudem **keimen** und **sprießen** alle Zwiebeln langsam aber sicher. Das führt zu einem steigenden Anteil der eher **großen** Zwiebeln im Angebot. Wir können Anbauer verstehen, die (nicht so gemochte) große Exemplare ebenfalls **vermarkten** wollen. Dabei **halten** sich auch angeschnittene Zwiebeln **vorzüglich**. Entweder mit der Schnittfläche auf einem Teller oder in einem Plastikbeutelchen verpackt, wenn man Zwiebelaroma im Kühlschrank vermeiden möchte. Die vielleicht oxydierte Schnittfläche schneidet man bei Bedarf einfach dünn ab.

Sieben Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingsfest**. Schon jetzt kann sich unser Garten sehen lassen. Bei schönem Wetter 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.

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

"Gnudi" Klößchen in Bärlauchsoße

500gr Ricotta (oder Frischkäse), 80g Parmesan (gerieben), 1 Ei, Salz, Muskatnuß, Pfeffer, 100g Mangold, gekocht, gehackt und ausgedrückt, 2EL Mehl, 1Bd Bärlauch, 1 Zwiebel, 50gr Butter, 200ml Sahne, 4EL Parmesan, Salz, Pfeffer

Ricotta glatt rühren. Die Hälfte des Parmesan, Ei und Gewürze hinzugeben, unterrühren, Mangold hinzufügen, unterrühren. Das Mehl einarbeiten. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Zurückschalten, mit bemehlten Händen tischtennisballgroße Klößchen formen und in leicht simmernden Wasser fünf Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausholen und in eine flache, ofenfeste Form setzen und warm halten. Bärlauch in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sahne und Parmesan dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Sahnese über die Gnocchi gießen und mit einigen Streifen Bärlauch garniert servieren.

Grünkohlsprossen gegrillt

Grünkohlsprossen, 3EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Streifen Orangenschale dünn abgeschält, eine kleine Chilischote, falls vorhanden 2 Sardellenfilets, 3EL Weißwein, Salz, Pfeffer

Kohlsprossen vom Strunk streifen, das verholzte Ende abbrechen. Alle anderen Zutaten in einer Tasse mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade mit dem Grünkohl vermischen und alles auf einem Blech ausbreiten. In den auf 230°C mit Oberhitze vorgeheizten Ofen geben (oberes Drittel). Garen, bis der Kohl anfängt leicht zu "fritieren" und zartbraun wird. Herausnehmen, einmal wenden und noch mal zurück in den Ofen. Das Ganze dauert nur wenige Minuten, da die Sprossen sehr zart sind. Schmeckt vermischt mit Pasta, auf geröstetem Brot mit etwas Parmesan darüber oder kalt als Vorspeise, mit wenig Balsamico.

Palmkohlspitzen ganz schnell

3-400gr Palmkohlspitzen, Wasser, Salz Olivenöl, Knoblauch und/oder Chili nach belieben (kann man auch weggelassen)

Die Kohlspitzen grob zerteilen (mit Stumpf und Stiel). In eine Pfanne geben, ca 100ml Wasser zugeben und salzen. Einen passenden Deckel auf die Pfanne geben, stark ankochen und solange kochen, bis das Wasser fast verdampft ist. Hitze auf etwas zweidrittel Leistung zurückschalten, großzügig Öl zugeben und den Kohl unter Wenden noch etwas anrösten (jetzt kann auch, falls gewollt Knobi und Chili zugegeben werden – schmeckt aber auch so). Sehr schnell und sehr lecker. Pilze in Scheiben kann man auch am Schluss zugeben und mitbraten.

Bärlauch-Cremesuppe (und Nudelsauce)

1 Bd Bärlauch, 1/2 Zwiebel, zwei mittlere Kartoffeln, 1/2 l Brühe, 125ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

Zwiebel fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln und dazugeben. Mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten gar kochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und zur Suppe geben. Mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei nicht mehr kochen, damit der Bärlauch seine frische Farbe behält. Sahne hinzufügen und sofort mit Croutons servieren. Durch ein Sieb gestrichen, ist die Suppe noch feiner.

Mit nur der halben Menge der im Rezept angegebenen Brühe hat man eine schöne sämige Nudelsauce. Einfach nur noch frisch gegarte Nudeln darin schwenken und ein paar Butterflocken am Ende dazugeben.

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 vielleicht ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eine Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 16.03.2026 bis 22.03.2026

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 - EG	7,95 €/ 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+ Italien -	3,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,49 €/ 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 Spanien - IA	2,19 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	4,89 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - EG	3,25 €/ kg
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	5,45 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ Niederlande -	3,15 €/ St.
163.....kg	Palmkohlschmalz regional eig. Anbau - DE	8,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,95 €/ 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	5,95 €/ 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 - EG	2,75 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,95 €/ St.
570.....Bund	Sauerampfer, Bund regional - DB	3,05 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ 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
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	2,65 €/ 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 - CREA	8,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg

137.....Stück	Weißkohl halbiert regional eig. Anbau - D	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 Italien - EG	4,85 €/ 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 -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - EG	4,75 €/ 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 -	4,65 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Italien - EG	5,25 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	24,95 €/ 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 - EG	15,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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