

Das Fenster zum Hof - KW 13/26

GRÜÜÜNKOHLSPROSSEN – die gibt's sonst nirgendwo – wir wüssten jedenfalls nicht wo. An den dicken, grünen **Knüppeln**, die auf dem Feld überwintert haben und deren Spitze schon lange gekappt ist, wachsen seitlich neue **Triebe** mit **Blütenspitzen**. Die sind butterzart, lassen sich roh knabbern, mit Salz, Öl sowie Essig massiert, als Salat knuspern oder schnell in der Pfanne zubereiten. Alte Breniger Bauern hätten die Reste längst **gemulcht** und den nassen Boden tief **gepflügt**. Wir geben dem Boden noch Zeit – ernten lieber, was der Frühling gerade hergibt. Solche **Delikatessen** findet man nur bei uns und selten im Jahr.

Kurz haben unsere **Gärtner** gezuckt und uns beinah' schon Schnittlauch angeboten – aber, "Sicher ist sicher!". So ganz überzeugt war man nicht, ob denn die **Halme** bis dahin schon lang genug sind. Die Kisten werden auch so noch ganz gut voll. Aber dann... . Uns stehen **Schnittlauch, Bundknoblauch, Rübstiel, Spinat, Radieschen, Kohlrabi und Salat** bevor. Alles nach und nach – manches auch noch aus dem geschützten **Folienhaus**. So ganz sicher kann man mit dem Wetter noch nicht sein und bis zu den Eisheiligen ist es noch lange.

Jetzt sind unsere **Kartoffeln** aufgegangen. In dieser Saison waren wir dreieinhalb Monate länger **selbstversorgt**, als im Jahr davor. Ab sofort gibt es wieder **Belana** von Volker Gauchel aus Aachen. Wenn alles gut geht, ab **Anfang Juli** kommen die ersten Kartoffeln wieder von hier.

Sechs Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingstfest**. 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

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse (auch: Sb-Kerne, Mandeln oder Pinienkerne), Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgeschält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Alle restlichen Zutaten außer dem Käse sehr fein hacken und dann mit dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen.

Nudeln mit Palmkohl

Ca. 500gr Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (Sonnenblumenkerne oder Mandeln), Knoblauch n.B., Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Kerne kurz in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Nudeln dazugeben untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, 60gr Walnusshälften, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glattrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce

rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Grünkohlsprossen gegrillt

Grünkohlsprossen, 3El Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Streifen Orangenschale dünn abgeschält, eine kleine Chilischote, 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.

Rahmwirsing als Beilage

1 Wirsing, 1 gelbe Zwiebel, Butter, 100ml Sahne, etwas Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zucker

Äußere Blätter vom Wirsing entfernen und die dicke Mittelrippe entfernen. Den festen Innenteil vierteln (oder sechsteln – je nach Größe) und den Strunk herausschneiden. Die Wirsingteil und Blätter in reichlich Salzwasser für zwei bis drei Minuten blanchieren und dann in kaltem Wasser abschrecken. Danach gut abtropfen und päckchenweise ausdrücken – danach in 1cm Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in Butter und einem halben Tl Zucker ohne Farbe anschwitzen und weich werden lassen. Mit zwei bis drei El Essig ablöschen und einkochen lassen. Aufgießen mit Sahne, dann würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Den abgekühlten Wirsing, kurz vor dem Anrichten zugeben, gut durchmischen, ca. 100ml Wasser zugeben und bei geschlossenem Topf für drei bis maximal vier Minuten kurz durcherhitzen. Dabei zweimal umrühren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 23.03.2026 bis 29.03.2026

Kartoffel

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

Gemüse

288.....kg	Asiasalate gemischt regional eig. Anb:	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	36,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Italien - E	4,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,95 €/ 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.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1225.....Stück	Kürbis Butternut, kg Niederlande - EG	3,59 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Italien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	5,70 €/ 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 - E	3,15 €/ St.
163.....kg	Palmkohlspeitzen regional eig. Anbau - DE	8,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - EG	11,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,09 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,95 €/ 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
245.....kg	Postelein Deutschland - DB	17,50 €/ 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 - DD	2,75 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,95 €/ St.
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	11,95 €/ 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	3,20 €/ 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	8,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg
137.....Stück	Weißkohl halbiert regional eig. Anbau - D	3,20 €/ Stück
154.....Stück	Wirsing, klein regional - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional - DB	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	5,99 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,95 €/ 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
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,75 €/ 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	5,75 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Italien - EG	5,25 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbier	27,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - EG	4,20 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - EG	8,75 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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