

Das Fenster zum Hof - KW 14/26

In der letzten Woche haben wir **fleißig** auf dem **Acker** gearbeitet: gesät, gepflanzt und die ersten **warmen Sonnenstrahlen** des Frühlings genossen - genau wie Sie es sicher auch tun!

Die Entwicklungen der jüngsten Zeit haben uns alle vor große **Herausforderungen** gestellt: Energiekrise, steigende Kosten bei uns und unseren Lieferanten - all das **belastet** auch uns sehr. Doch statt diese Kosten einfach an Sie weiterzugeben, setzen wir auf Ihre **Unterstützung**. Jede Bestellung bei uns hilft, diese Entwicklung abzufedern und unsere **Werte** zu leben.

Mit jeder Bestellung bei uns treffen Sie eine **bewusste Entscheidung**: für ökologische Landwirtschaft, für Klima- und Agrarwende, für mehr gesunde, **schmackhafte** und gehaltvolle **Lebensmittel** und **Artenvielfalt**. Der Biohof Apfelbacher ist **mehr** als nur ein Gemüsehof - wir arbeiten für eine lebenswerte Zukunft unserer Kinder.

Endlich geht es zaghaf mit dem ersten Frühlingsgrün auf dem Acker los. Wir beginnen den Reigen mit **Schnittlauch**, **Rübstiel** und **Bundknoblauch**. Bald kommen erste Salate aus dem Folienhaus von Theo dann folgen bald **Spinat**, **Radieschen** und **Kohlrabi**. Auch wenn das Wetter, jahreszeitentypisch, mit Nordwestwind, Kälte, Regen und Graupel aufwartet, geht es nur um wenige Wochen, bis wir mehr und mehr **heimische Ware** anbieten können.

Fünf Wochen noch bis zum **Apfelbacher Frühlingsfest**. Schon jetzt kann sich unser Garten sehen lassen. Bei schönem Wetter lassen sich die ersten zarten **Frühlüher** 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**

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, 400gr Bataten, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Bataten schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Bataten wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Beiseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Spitzkohlbratlinge

Ca. 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Minuten 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.

Spitzkohlsalat mit Petersilienpesto

1Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne (o. Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer, 1-2El Pinienkerne zum Bestreuen

Petersilie grob vorhacken - mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürie-

ren. Spitzkohl fein hobeln, Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto mischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken. Restliche Kerne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 kl. Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Rübstiel mit Pilzen

1Bd Rübstiel, 150gr Champignons, 2St. Bundknoblauch, Schnittlauch, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Salz, Pfeffer, Butter

Rübstiel in etwa 3cm Stücke schneiden, waschen und gut trocken schleudern. Champignons in Scheiben schneiden. In Butter in etwa fünf Minuten unter Wenden braun braten. In den letzten zwei Minuten, feingeschnittenen Knoblauch und etwas Thymian zufügen. Beiseite stellen. In der gleichen Pfanne erneut Butter auslassen und den Rübstiel bei recht hoher Hitze in etwa drei Minuten unter Wenden braten. Dabei salzen. Hitze zurückschalten, die Pilze wieder zufügen und mit etwas Wein ablöschen. Kurz einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen betreut servieren. Dazu Reis oder mit frisch gekochter Pasta mischen.

Rahmwirsing als Beilage (geht auch mit Spitzkohl)

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 sechsteiln - 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 30.03.2026 bis 05.04.2026

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	9,95 €/ 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 -	5,45 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	7,95 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anb.	2,69 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ 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	1,99 €/ St.
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	8,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	5,70 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - EG	3,95 €/ kg
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	5,45 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 250gr+ Niederlande -	3,15 €/ St.
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	10,95 €/ 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	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ 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
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
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	3,25 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,85 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,85 €/ St.
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	11,89 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,25 €/ Bund
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel regional - DI	23,95 €/ kg
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 500gr+ Spanien - EG	4,65 €/ Stk
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
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	6,50 €/ 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
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Italien - EG	5,25 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - EG	3,95 €/ 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
-----------------	---------------------------------------------	----------------------

Blumen und Pflanzen

21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland - DE	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze Deutschland - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DE	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland -	3,60 €/ Stück