

Das Fenster zum Hof - KW 15/26

Endlich geht es zaghaft mit erstem Frühlingsgrün auf dem Acker los. Der Reigen beginnt mit **Schnittlauch, Petersilie, Rübstiel, Spinat** und **Bundknoblauch**. Auch kommen erste Salate aus dem Folienhaus von Theo. Das wird auch Zeit – die Felder im **Süden**, die im Winterhalbjahr Mittel- und Nordeuropa versorgen, sind abgeerntet und werden für die Sommerernte vorbereitet. Wegen der **ungewöhnlich** kalten und nassen Witterung der letzten Wochen dort, ist Fruchtgemüse wie Paprika und Tomaten bei uns **rar** und teuer. Da freuen wir uns über jedes Grün, das sich hier schon aus der Erde traut.

Endlich sind die ersten Radieschen groß genug. Das **Laub** ist eine schöne Ergänzung für bunte Salate. Am Besten die kleinen **Rettiche** nach der Lieferung vom den Blättern befreien - dann halten sie länger. Sie halten sich gewaschen, getrocknet und in Folie verpackt ein paar Tage im Kühlschrank und ergänzen, genauso wie **Kräuter** und **Spinatblätter** die ersten bunten Frühlingsсалатsschüsseln.

Zum Salat passt auch der oft verschmähte **Rübstiel**. Der stammt aus der Zeit, als Japanese Greens noch kein **Trendgemüse** waren. Damit ist er botanisch sowie **geschmacklich** eng verwandt und kostet nur halbsoviel.

Die letzten regionalen Zwiebeln der 25er Ernte sind fast verkauft. Es gibt nur noch welche mit etwa 50-70mm Durchmesser. **Halbe** Zwiebeln kann man ein paar Tage lang problemlos in einem kleinen Beutel im Kühlschrank aufbewahren.

Vier 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

Selleriecremesuppe (auch mit Pastinaken)

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Ofen-Rotebete mit Knoblauchquark

1 Pfd Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, 2St Bundknoblauch, 250gr Quark, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca. 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Bundknoblauch glattrühren. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige rote Hände).

Spinatsuppe

Ein Liter Milch (oder Brühe nach Wahl), 1 Zwiebel, 1St Bundknoblauch, 30gr Mehl, 30gr Butter (oder Öl), 500gr Spinat, Salz/Pfeffer/Muskat, evtl etwas Sahne

Den vorbereiteten und möglichst trockenen Spinat in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz zusammenfallen lassen wenig salzen und zum Abkühlen auf einen Teller ausbreiten - so bleibt er schön frisch grün. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und 2 Minuten hell anrösten. Flüssigkeit langsam zugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Langsam zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei leiser Hitze köcheln. Den Spinat grob durchhacken, in die Flüssigkeit geben und das Ganze noch einmal kurz erwärmen. Im Mixer (oder mit dem Stab) sehr fein pürieren. Abschmecken mit Salz/Pfeffer/Muskat und etwas Sahne.

Spinatsalat

500gr Spinat, 2 El Weisweinessig, 5 El Olivenöl, 1 Eigelb, 1 Tl scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus

den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Zucchini gratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1-2St Bundknoblauch, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2El Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit fein geschnittenem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen). Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Rübstiel und Patatas Bravas

1Bd Rübstiel, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Peperoni, 5 große Kartoffeln, 1 Eigelb, ca.150ml Öl, etwas Joghurt, 1Tl Senf, 2El Essig, Salz, Pfeffer

Kartoffeln sehr grob gewürfelt ca 3-5 Min. heiß anbraten, bis sie schön braun sind. Dann ca. 15 Min. bei kleiner Hitze langsam fertig schmurgeln, salzen und pfeffern. Inzwischen in einer zweiten Pfanne den grob in Stücke geschnittenen Rübstiel zusammen mit Knoblauch und Peperoni ganz kurz scharf anbraten (max. 1Min). Eigelb mit Senf, Essig verrühren, dann mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig verschlagen. Wenn eine cremig weißliche Konsistenz erreicht ist mit Joghurt, Salz + Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln und Gemüse servieren.

Rübstiel Pfannekuchen

1 Bd Rübstiel, 6 Eier, 1/2 l Milch (oder halb Milch, halb Sahne), 250gr Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Chilipulver, Speckwürfel, Knoblauch gehackt.

Eier, Milch, Mehl, Salz Pfeffer, Muskat und Chili (nach Geschmack, aber eine gute Prise sollte es schon sein) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit Rübstiel sehr grob hacken. Etwas Butter in eine gut vorgewärmte Pfanne geben, dazu etwas gehackten Knoblauch und ein paar Speckwürfel (oder auch nicht). Eine gute Handvoll Rübstiel dazu und mit einer Kelle Pfannkuchenteig auffüllen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die zweite Seite evtl nochmals etwas Butter dazugeben. Während die zweite Seite backt, kann man auch etwas geriebenen Bergkäse auf dem Kuchen schmelzen lassen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.04.2026 bis 12.04.2026

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	10,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - EG	8,95 €/ 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	6,19 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	9,95 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,59 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	6,75 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	3,60 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	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	8,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	5,20 €/ 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 - E	3,79 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	11,99 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - EG	11,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	4,69 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,50 €/ 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	6,20 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,59 €/ Bd.
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	3,29 €/ Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - D	2,25 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional - DB	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - EG	3,30 €/ St.
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien - I	1,95 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,25 €/ Bund
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel Deutschland	21,95 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg

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	10,95 €/ 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	5,05 €/ 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 - E	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 - CRAE	4,99 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	4,95 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	5,79 €/ kg
1645.....kg	Limetten Peru - IA	7,95 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbier	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	4,10 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze Deutschland - DB	4,10 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie Deutschland - DE	4,10 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch Deutschland -	4,10 €/ Stück
21610.....Stück	Pflanzkartoffel regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
21356.....Stück	Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er regional	4,80 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er regional	4,80 €/ Stück