

So ein Käse! (KW17 vom 20.4.-26.4.) Heggelbacher Alpkäse aus der Hofkäserei Heggelbach (Bodenseeregion), feinstwürziger Demeter Rohmilch-Hartkäse. 48 % Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Säuerungskultur, tier. Lab, Salz
1 Stück ca. 200g, 32,90€; Art.-Nr. 5064

Das Fenster zum Hof - KW 16/26

Am 9. Mai von 9 – 19 Uhr findet wieder unser alljährlicher **Frühlingsmarkt** statt und dazu möchten wir Sie herzlich einladen!

Im Mittelpunkt stehen wie immer die tollen **Jungpflanzen** aus unserer Bio-Gärtnerei – ob **Gemüse, Kräuter, Blumen** oder **Obststräucher**, hier finden Sie alles für Ihren **Garten oder Balkon**. Für Fragen oder eine ausführliche Beratung stehen unsere Gärtnerinnen und Gärtner zur Verfügung. Auch unser Hofladen hat an diesem Tag von 9 – 19 Uhr geöffnet.

Es wird auch diesmal wieder einen **Markt** mit regionalen Ausstellenden geben, die dort ihre handgefertigten Produkte anbieten und auch kulinarisch gibt es wieder **viel leckeres aus unserer Hofküche**. Für die maximale Entspannung wird neben dem bestimmt super Wetter das musikalische Duo 2YOU sorgen.

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 Frühlingsсалатсhüsseln.

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 halb So viel.

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

Rübstiel-Pasta

Bandnudeln od. Spaghetti, 1 gr Bd Rübstiel, 1 rote Chilischote, 2 kleine Zwiebeln, 2 Stangen Bund-Knoblauch, 1EI Butter, 2EI Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Rübstiel putzen, waschen und klein schneiden. In ein Sieb geben und mit dem Nudelwasser übergießen (sozusagen blanchieren), die Nudeln mit etwas Olivenöl verrühren und warm halten. Zwiebeln und Bund-Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Fett glasig dünsten. Chilisschote zeitweise mitschmoren; später entfernen. Butter und Creme Fraiche einrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rübstiel dazugeben, Nudeln unter die Sauce ziehen, sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

Gemischter Salat

So viel Blattwerk im Frühling. Aus Knoblauchbund, Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Radieschenblätter, Spinat, Theos Salat lässt sich ein bunter leckerer Salat herstellen. Am Besten schneidet und wäscht man gleich eine große Menge. In einem Plastikbeutel im Kühlschrank hält sich der Vorrat 2-3 Tage. Dazu gibt es

Joghurtdressing

3-4EI Joghurt (am liebsten Sahnejoghurt), 2-3EI Milch, 3EI Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Prise Zucker und 3EI von der Salsa Verde einfach gut verrühren

Nudeln mit Spinat und Champignons

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1St Bund-Knoblauch, 1 kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne, Parmesan, Salz und Pfeffer, Pasta nach Belieben.

Den Spinat nur grob zerzupfen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu und bei milder Hitze langsam weichgaren. Dabei salzen. Dann mit Wein ablöschen und den fast ganz einkochen. Sahne abgießen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente gekochter Pasta mischen. Mit Parmesan bestreuen und mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1TI scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glatrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in

sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree in 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. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Rote Bete Salat mit Porree

500g rote Bete, 5 EL Öl, 2 EL Essig, ½ TL Zucker, Salz + Pfeffer, 1TL Senf (guten, scharfen), 1 St. Porree, 1-2 Stangen Bund-Knoblauch

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und Honig eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln. Porree und Bund-Knoblauch, fein geschnitten 1 Min. blanchieren und mit der Roten Bete mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Lauwarmer Kartoffelsalat mit roter Bete

2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 400g Pellkartoffeln, 250g gegarte rote Bete, 4 EL Öl, 6 EL Weissweinessig, 1 TL Zucker, Salz + Pfeffer, 1 Spur Zimt

Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pellkartoffeln pellen, in Würfel schneiden, gegarte rote Bete in Würfel schneiden, beides zu den Zwiebeln geben und anbraten. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und einem Hauch Zimt eine Marinade bereiten, zum Kartoffelsalat geben und ziehen lassen.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

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

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein 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.

Spinat - Brotaufstrich - grün

1 kl. Zwiebel, 1-2 Stangen Bund-Knoblauch, 150g frischer Blattspinat, Salz, frisch gem. Pfeffer, 125g Butter

Zwiebel und Bund-Knoblauch fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Blattspinat fein schneiden, dazugeben und dünsten Mit Salz und Pfeffer und erkalten lassen. Die Masse und die restliche Butter pürieren. Aufstrich im Kühlschrank kalt stellen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.04.2026 bis 19.04.2026

Kartoffel

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

Gemüse

110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	2,25 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional - DB	3,75 €/St.
166.....St.	Pak Choy, Stück 350gr+	Deutschland -	3,69 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Italien - E	5,95 €/St.
201.....St.	Salat 1	regional - DB	2,95 €/St.
202.....St.	Salat 2	regional - DB	2,95 €/St.
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland - D	2,25 €/Bund
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel	Deutschland	21,95 €/kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - DEM	11,90 €/kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano	Italien - EG	5,95 €/kg
288.....kg	Asiasalate gemischt	regional eig. Anb	25,85 €/kg
300.....kg	Möhren	Italien - EG	4,20 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg	regional eig. Anb	2,99 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - CRAE	2,75 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,85 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	3,50 €/Stück
350.....kg	Navettes weiß/lila kg	Frankreich - EG	5,40 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,59 €/Bd.
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - EG	5,20 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - CX	7,95 €/kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	5,65 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - EG	6,30 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,95 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,95 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+	Spanien	3,60 €/kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - D	7,95 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,65 €/kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig. Anb	2,59 €/Bund
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - CX	13,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie Bund	regional eig. Anbau - DB	2,10 €/Bund
523.....Stück	Thymian, Bund	Marokko - IA	2,79 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	Marokko - IA	2,79 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,25 €/Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr	Deutschland	36,95 €/kg
590.....kg	Ingwer	Peru - BCS	14,95 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/kg
611.....kg	Paprika rot	Niederlande - EG	11,95 €/kg
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - EG	11,95 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - EG	10,90 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	16,90 €/kg
711.....kg	Tomaten	Niederlande - EG	9,95 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - CRAE	13,99 €/kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - EG	5,40 €/kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional - DB	3,29 €/Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien -	11,75 €/St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - EG	8,20 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	13,95 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland -	18,95 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	27,90 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	28,90 €/kg

1001.....kg	Avocado, Hass	Peru - EG	9,30 €/kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - CX	7,55 €/kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - CX	9,95 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - CX	5,50 €/kg
1225.....Stück	Kürbis Butternut, kg	Niederlande - EG	3,59 €/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
1577.....kg	Birnen, kg	regional - DB	5,20 €/kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - EG	3,95 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CREA	4,99 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,95 €/kg
1645.....kg	Limetten	Peru - IA	7,95 €/kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien -	5,15 €/Stück
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - EG	14,95 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik - E	3,75 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - EG	5,75 €/kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	Italien - E	27,95 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21355.....Stück	Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er	regional	4,80 €/Stück
21356.....Stück	Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er	regional	4,80 €/Stück
21610.....Stück	Pflanzkartoffel	regional eig. Anbau - DB	4,90 €/kg
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