



So ein Käse! (KW26 vom 22.6.-28.6.) Tomme de Pays Croutée.

Schnittkäse, Frankreich (Auvergne), 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 250g, 22,90€; Art.-Nr. 5269

Das Fenster zum Hof - KW 25/26

Manchmal muss man sich einfach **entschuldigen** – in diesem Fall für die **Kartoffeln** der letzten Woche. Die Alten waren noch so einigermaßen und ab Mittwoch mussten wir kurzfristig **neue** Kartoffeln besorgen. Holland erschien uns als bessere **Alternative** zu spanischer oder italienischer Herkunft. Was soll man sagen? Das war nix! Schlecht kann man nicht sagen – eher geschmacklos. Ab dieser Woche ist es dann wieder gut. **Niels Wieland** aus **Nörvenich** ist ein alter Bekannter und hilft uns ein paar Wochen lang aus. Von Sommer bis Frühjahr versorgt er uns immer mit **Zwiebeln** und leckere Kartoffeln kann er auch.

Bei uns dauert es mit Kartoffeln leider noch etwa drei Wochen. Zum Einen sind die **Knollen** erst viel später, als uns lieb war, in die Erde gekommen – zum Anderen gab es letzte Woche noch eine **Behandlung** gegen **Krautfäule** (Numer eins Kartoffelfeind bei kühlfeuchter Witterung). Damit ist eine Wartefrist von zwei Wochen nötig. Erst danach schauen wir ob die Kartoffeln schon genug **Schale** gebildet haben um ein paar Tage außerhalb der Erde lagerfähig zu sein. Ein bisschen sind junge Kartoffeln wie Babys – die Haut ist sehr **empfindlich** (aber da hören die Gemeinsamkeiten auch schon auf).

Dafür gibt's die ersten **Apfelbacher Bundmöhren** – mit Grün. Das kann man (wie es die Meisten tun) abdrehen und dem **Kompost** überantworten. Man kann es aber auch mithilfe unserer Rezepte rechts in etwas **Essbares** verwandeln. Das schmeckt gar nicht mal so schlecht. Außerdem ist immer noch **Salatzeit**. Zusammen mit **Radieschengrün** und **Rotebeteblättern** macht sich das Laub der Möhre fein gehackt klasse als Würze im Salat. Unsere, noch am Grün hängenden **Möhren** sind selbstredend süß, knackig und überhaupt **köstlich** – das **Beste** was gerade an Möhren zu bekommen ist.

Das Gartengelände ist geöffnet. Bei uns gibt es (fast) alles, was das **Gärtnerherz** höher schlagen lässt. Eine aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Jungpflanzen". Im Hofladen findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien**. Der Garten ist Montag bis Freitag von **9-18.30 Uhr**, Samstag von **9-14.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es oft ruhiger und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr Mangold, 1El Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 1kl Ds Tomaten, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta, Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten zerdrücken. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch anbraten. Tomaten, salzen, mit Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser "al dente" kochen. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitrone würzen.

Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca. 250gr Kichererbsenmehl, 1Tl Backpulver, 1/2 Tl Schwarzkümmel, 1/2 Tl Fenchelsamen, 1/2 Tl Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer (beides gerieben), 1Tl Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St Bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in ca. 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, fein geschnittener Bundzwiebel und Koriander vermischen. Mit ca. 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in ca. 150-160°C heißem Öl in ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier etwas entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze gerührt oder ein Chutney

Spitzkohlsalat mit Möhrengrünpesto

Grün von 3 Möhren und 1/2Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne, 60 g Parmesan, 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1kl Spitzkohl, 3 Möhren, Pfeffer

Petersilie grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut auf einem Sieb abtropfen lassen und noch warm mit dem Pesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Möhrengrün

Ein beliebter Griff beim Kauf von Bundmöhren dreht das Grün ab und wirft es dann in die Biotonne (im besten Fall) - Schade eigentlich. Möhren als Doldenblütler sind mit Petersilie verwandt., Das Meiste, was sich mit dieser veranstalten lässt, kann man auch mit Möhrengrün machen. Also: Klein-

hacken und zum Würzen an alles Mögliche geben - Salate, Pasta, Saucen, Reis, etc. Grob gerupft bereichert es so wieso jeden Salat. Warum es trotzdem sinnvoll ist das Grün zu entfernen? Durch die große Oberfläche der Blätter, wird den Möhren Flüssigkeit entzogen. Am Besten abschneiden und Möhren sowie Grün separat in einen Plastikbeutel in den Kühlschrank geben - so hält sich beides am Längsten.

Caponata (Resteverwertung)

Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 El Rosinen, 2El Essig, Olivenöl, 1El Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 150°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca. 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden durchziehen lassen. Schmeckt am Besten nach einem Tag.

Möhren mit Zitronenbutter

1Bd. Möhren, 60gr Butter, 100ml Gemüsebrühe, 1/2Tl Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 30g Pinienkerne,

Möhren gut waschen, nicht schälen! Event. der Länge nach halbieren. Etwas Grün stehen lassen. Restliches Grün beiseite legen. Nun tropfnass in zerlassener Butter anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 5 Minuten garen. Dann offen einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig eindickt. Von der Hitze nehmen. Eine Handvoll Möhrenblätter fein hacken und die Schale einer halben Zitrone abreiben. Pinienkerne trocken goldgelb anrösten, Möhrengrün, Zitronenschale und Pinienkerne dazugeben geben und mit Salz-Pfeffer würzen. Zum Schluss den Saft einer halben Zitrone untermischen

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.06.2026 bis 21.06.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional - DN	10,90 €/ Stück
13.....Stück	Ernte 2025 Kartoffeln 2kg Deutschland	2,50 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regional	5,75 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	6,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Griechenland - BIO	12,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Deutschland	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	-2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,55 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,80 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel mit Grün regional eig. Anbau - D	12,20 €/ Stück
135.....Stück	FRÜH Weißkohl, St Niederlande - EG	3,95 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	3,65 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	3,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - EG	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
166.....St.	Pak Choy, Stück 350gr+ Deutschland	13,35 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	7,25 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
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 Niederlande - EG	6,25 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DD	2,65 €/ Bd.
373.....Stück	Rettich weiß, St regional - DB	2,79 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber Niederlande - EG	6,45 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien - EG	3,50 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Bund
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Deutschland	24,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
570.....Bund	Sauerampfer, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederland	1,89 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,20 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau	12,00 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,85 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Deutschland - DD	3,29 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Stück

711.....kg	
155.....St.	
1200.....kg	
400.....kg	

Obst

1500.....kg	
1501.....kg	
1522.....kg	
1533.....Tüte	
1660.....kg	
1911.....kg	
1577.....kg	
1980.....Stück	
1840.....Stück	
1645.....kg	
1930.....kg	
1750.....Stück	
1766.....Stück	
1655.....kg	
1600.....kg	
1650.....kg	
1677.....kg	
1651.....kg	
1866.....kg	
1644.....kg	

Tomaten Niederlande - IA	6,95 €/ kg
Wirsing, Stück ca. 650g+ regional eig.	A3,85 €/ St.
Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
Zwiebeln Spanien - EG	5,20 €/ kg

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
Aprikosen, Kilo Italien - BiAg	8,99 €/ kg
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
Birnen, kg Argentinien - IA	6,95 €/ kg
Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,19 €/ Stück
Limetten Peru - IA	8,95 €/ kg
Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,89 €/ Stück
Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI	4,49 €/ Stück
Nektarinen Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
Orangen Griechenland - EG	4,50 €/ kg
Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	8,45 €/ kg
Pflaumen gelb, Kilo Italien - ICEA	8,45 €/ kg
Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	6,95 €/ kg
Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
Zitronen Italien - ICEA	5,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau	14,10 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional	4,10 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21340.....Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel re	16,50 €/ Stück
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück re	33,00 €/ Stück