

Unser Fenster zum Hof - KW 42/20

Unsere Großhändler sind **traurig**. Gegenwärtig bestreiten wir die Masse der Produkte, mit denen wir unsere Sortimente füllen aus **eigenem Anbau**. Daraus ist ja unser Unternehmen gewachsen. Wir haben einen Weg gesucht (und gefunden) eigene Produkte, am Handel vorbei, direkt zu den Verbrauchern zu bringen. Beim Obst müssen wir allerdings - mit Ausnahme der regionalen Äpfel und Birnen aus Düren - auf Importware zurückgreifen. Erst wenn es **frostig** wird im Land und erst recht, wenn die Lager geräumt sind, sind wir froh, dass es Kollegen in den Mittelmeerländern gibt, die uns immer noch Ware liefern. Bis dahin dürfen Sie sich aber noch eine ganze Weile an **frischem Apfelbacher-Gemüse** erfreuen.

Spinat über Spinat. Wir mussten den ganzen Sommer warten. Da war es viel zu trocken. Nun stehen uns einige Tonnen Ernte ins Haus. Wenn man aber so lange warten musste freut man sich auch öfter über Spinat. Der wird übrigens am Besten, wenn er nicht gekocht, sondern **gebraten** wird. Dazu sollte er aber nach dem Waschen gut trocken geschleudert werden. Eine andere einfache Methode ist, den Spinat gewaschen und geschleudert auf einem **Backblech** zu verteilen. Etwas Öl und Salz dünn darübergeben und in den auf 130°C (Umluft) vorgeheizten **Ofen** geben. Zweimal mit einer Zange wenden und sobald zusammengefallen, ist er auch schon fertig. Das empfiehlt sich besonders, wenn es keinen so großen Topf gibt.

Das Laub der **Rübchen** ist nicht mehr schön und muss weichen; aber den leckeren kleinen Knollen tut das keinen Abbruch. Sie schmecken roh gut zum Knabbern, in Scheiben mit Salz auf dem Butterbrot, gedünstet, gekocht und gebraten.

Jetzt ist die Zeit der **Bittersalate**. Nach Endivie, und Radichio ist jetzt der **Zuckerhut** an der Reihe. All diese Salate sind Abkömmlinge der Wegwarte (Zichorien) aber lange nicht mehr so bitter, wie von früher gewohnt. Dafür haben neue Züchtungen gesorgt, die sich am geänderten Geschmack der Konsumenten orientieren. Wem der Salat immer noch **zu bitter** scheint, der kann ihn beim Waschen etwas länger im warmen Wasser liegenlassen. Das schwemmt einen Teil der noch vorhandenen Bitterstoffe aus. Er eignet sich vorzüglich als **Salat** (sehr crunchy) - gerne mit **Äpfeln**, aber ähnlich wie Chicoree auch zum Schmoren oder Braten. Angeschnittene Köpfe lassen sich lange in einem Plastikbeutel im **Kühlschrank** aufbewahren

Aus Italien kommen wieder **Austernpilze** zu uns. Deshalb nochmal den Hinweis: Wenn Sie auf den Pilzen einen weißlichen Belag finden, ist das **kein Schimmel**, sondern **Pilzmycel**. Der Pilz wächst auf sich selber weiter. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass dieses Phänomen in den Pappschalen viel seltener vorkommt als in den Plastikschaalen.

Porreeauflauf (Kundenrezept – Vielen Dank!!)

700g Kartoffeln, 1 Stg. Porree, 250g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g Emmentaler

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und 10 Min. kochen, abgießen und abtropfen lassen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 5 Min. in wenig Salzwasser kochen. Kartoffelscheiben in eine gebutterte Auflaufform legen. Lauch darauf geben und mit einem Guss aus Sahne, Salz + Pfeffer, Muskat übergießen. Käse reiben und über den Auflauf streuen und bei 220°C ca. 10- 15 Min. überbacken.

Rübchen in Thymianbutter gedünstet

0,5kg Rübchen, 3 EL Olivenöl, 50g Butter, 1 Glas trockener Weißwein, 2 Zweige Thymianblätter od. 1/2 TL getr., Salz und Pfeffer

Rübchen waschen putzen, klein schneiden. Mit Olivenöl und der Hälfte der Butter (gewürfelt) 2-3 Min. rundum anbraten. Rübchen herausnehmen, warm stellen. Mit Weißwein angießen, einkochen bis der Wein fast verdunstet ist und den Rest der Butter sowie die Thymianblätter einrühren und zu einer cremigen Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Rübchen wieder dazugeben und sofort servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Frikadellen.

Überbackener Spinat mit Schafskäse (2 Pers.)

0,75kg Spinat, 3 Tomaten, 100 g Schafskäse (Feta), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer + Oregano

Spinat putzen, waschen, gut trockenschleudern und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten in Würfel schneiden, über dem Spinat verteilen. Schafskäse darüber bröseln. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer + Oregano vermischen und auf den Käse geben. Überbacken bis der Käse gebräunt ist. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Zuckerhut mit gebratenen Pilzen

1-2 Zwiebeln, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Scharfer Senf, 1 TL Honig, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 Zuckerhut, 200 g Austernpilze, 2 EL Öl, 1 EL Majoran, 1 EL Essig

Zwiebeln fein würfeln. Zitronensaft, Senf, Honig, Öl mit Hälfte der Zwiebeln verrühren, alles mit Salz + Pfeffer abschmecken. Zuckerhut putzen, waschen, trocken schleudern + in Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheibchen schneiden. Übrige Zwiebeln in Öl anschwitzen. Pilze + Majoran zugeben, bei starker Hitze kurz braten. Salzen, pfeffern, mit Essig ablöschen + zugedeckt unter Rütteln der Pfanne 1 Minute dünsten. Marinade mit Salat mischen, kräftig abschmecken und mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Dazu passt geröstetes Bauernbrot.

Pilz-Creme-Suppe

200g Austernpilze, 3 Zwiebeln, 1 EL Butter, 50g Mehl, 600ml Wasser oder Brühe, ca. 1 L Milch, 1, 5 TL Paprikapulver, Salz + Pfeffer, Zitronensaft, Saure Sahne, 300 gr Spinat

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln gehackt in Butter anschmoren. Die Pilze dazugeben und gut anschmoren. Mehl drüberstreuen und unter Rühren andünsten. Schlückchenweise mit etwas Brühe aufgießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist, dann langsam den Rest der Brühe dazugeben. Mit Milch auffüllen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit der Sahne servieren. Am Schluss den grob gehackten Spinat einrühren und kurz ziehen lassen.

Zuckerhutsalat

1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijon-Senf, 3 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer, 2 TL Birnendicksaft (oder Honig/Ahornsirup oder einfach etw. Zucker), 1/4 TL Kräutersalz, 1 Zuckerhutsalat, 1 Apfel, 1 Orange / Clementine

Zitronensaft, Öl, Senf, Pfeffer, Birnendicksaft + Kräutersalz kräftig verquirlen. Zuckerhutsalat putzen. Blätter in schmale Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Apfel vierteln, entkernen und raffeln, Orange schälen, in kleine Stückchen schneiden und über den Salat geben. Die Sauce unterheben.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 6 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca 5 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und die Fischchen zerfallen. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

Spitzkohl (5 Minuten –Rezept)

1 kl. Spitzkohl, 1 EL Butter, Sahne oder Creme Fraiche, Salz und Pfeffer

Spitzkohl klein schneiden, waschen und tropfnass in Butter weich dünsten (nur 5-8 Minuten, sonst ist er zerkocht) und mit Sahne oder Creme Fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 12.10.2020 bis 18.10.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	5,50 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	6,60 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,99 €/kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale	Italien - k	2,50 €/Stück
1001.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	3,70 €/kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	2,49 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	regional	3,30 €/Stück
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	25,00 €/kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutschland	2,80 €/Bd.ert
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - kontr.	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	2,20 €/St.
350.....kg	Herbstrübchen, weiß	regional eig. A	5,50 €/kg
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1255.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Niederlande	3,50 €/Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+	regional	2,60 €/Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 700gr	Nied	2,50 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - Demeter	7,20 €/kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Demeter	4,80 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II Wahl	Niederlande - ko	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional	regional	6,80 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Demeter	5,90 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional - Bioland	1,95 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,20 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/kg
277.....Stück	Radicchio, groß	regional eig. Anbau - E	2,30 €/Stück
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	3,30 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/kg
201.....St.	Salat 1	Deutschland - Bioland	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Biola	2,30 €/Stück
433.....kg	Schalotten	Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,50 €/kg
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,95 €/Stk
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+	regional	3,60 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Niederlande -	2,90 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+	Deutschland	3,65 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	5,50 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St	Niederlande - kontr. Bio-A	3,50 €/St.

155.....St.	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Deutschland - Demeter	4,95 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+	regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	3,10 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,80 €/kg

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,60 €/Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	regional - Bioland	4,50 €/kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - kontr. Bio-An	2,20 €/Stück
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - Consejo Regulado	1,70 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,85 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	4,95 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Spanien	4,95 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,30 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Griechenland - kon	7,90 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	6,50 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutschland	2,20 €/Stück
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	2,70 €/x 500g