

Unser Fenster zum Hof - KW 48/20

Der erste **Advent** steht ins Haus. Für die Kollegen hier bei Apfelbacher ist das der Beginn des Endspurtes. Nur noch gut vier Wochen und das Jahr ist vorbei.

Am **23. Dezember** ist unser **letzter Liefertag**. Danach gehen wir in unsere (wirklich) wohlverdiente **Betriebspause**. Ab dem **4. Januar** sind wir wieder für Sie da und liefern unsere ersten Kisten aus. Bis dahin herrscht allerdings noch hektische Betriebsamkeit. Der beliebte **Apfelbacher-Kalender** ist in den letzten Zügen. Kollegin Elke hat in den letzten Wochen sehr, sehr viele Fotos gesichtet, sortiert, passende zusammengesetzt und das Layout vorbereitet. Bis zum 20. November müssen alle Daten bei der Druckerei vorliegen, damit er rechtzeitig vor den Festtagen in Ihrer Kiste liegt. In unserer **Packhalle** werden neue Netzwerkkabel verlegt. Voraussetzung für zusätzliche **Wiegeplätze**, die bei den vielen Kunden bitter nötig sind. Unsere Kollegen, die Ihre Kisten einwiegen haben viele **lange Tage** hinter sich. Wenn das geschafft ist, können wir endlich auch unser **Angebot** wieder etwas ausweiten. Hoffentlich noch rechtzeitig vor den Feiertagen.

Vielleicht können wir dann auch wieder, vorsichtig, **neue Kunden** aufnehmen. Etliche haben sich gemeldet - viele auf Empfehlung unserer Kunden. Das freut uns natürlich und wir sind betrübt fast allen Interessenten vorläufige Absagen zu erteilen. Nicht nur unsere Packstationen sind über Gebühr ausgelastet - auch in unseren **Lieferautos** gibt es buchstäblich **keinen Platz** mehr. Wir haben neue bestellt und sind dabei, Fahrer einzustellen - dann können wir auch wieder neue Lieferwünsche erfüllen.

In dieser Woche gibt es die letzten Apfelbacher-**Möhren**. Im nächsten Jahr hoffen wir, den Anbau noch zu erweitern - was uns jetzt dazu noch fehlt sind ausreichend Kühllagermöglichkeiten.

In unsere **Beeten** sind die meisten Sommer- und Herbstkulturen abgeräumt. Aber immer noch gibt es eine Partie **Fenchel**, die wir in die Sortimente geben. Ungewöhnlich! Das milde Wetter macht es möglich - sogar **Tomaten** aus dem Folienhaus gibt es noch. Aber inzwischen wird das Angebot mehr und mehr mit Ware aus Südeuropa ergänzt.

Seit **dieser** Woche sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **12. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich.

Jetzt sind die Straßen besonders voll. Unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**.

Steckrüben - Rösti

400 g Steckrübe, 1 Zwiebel, Muskat, Salz und Pfeffer, 1 Ei

Die Steckrübe und die Zwiebel fein raspeln, würzen und das Ei untermischen. Portionsweise mit einem Löffel ohne Fett in eine beschichtete Pfanne und geben und wie einen Rösti braten. Dazu passt:

Tzatziki mit Gurke und Fenchel

1 Salatgurke, 100g Fenchel, 3 Zehen Knoblauch, 600g Joghurt, Basilikum, frisch, Menge nach Belieben, Salz, Pfeffer

Die Gurke schälen, längs halbieren. Gurke und Fenchel sehr fein hobeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steckrüben-Kartoffelgratin

1kg Steckrübe, 500 g Kartoffeln, 200 ml Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 1 Msp. Muskat, 2 kl. Zwiebeln, 2 große Äpfel, 3 EL Öl, 1 TL getr. Majoran, 2 EL Rohrzucker, Fett für die Form.

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. Dachziegelartig in eine gefettete Backform schichten. Sahne, Brühe und Apfelsaft mischen und mit Pfeffer und Salz aus der Mühle kräftig würzen, über das Gemüse geben. Bei 180°C ca. 1 Stunde backen.

Die Zwiebeln häuten und in Scheiben schneiden, die Äpfel waschen und würfeln. Im Öl ca. 7 Min. braten. Majoran zu dem Mix geben. Den Zucker darüber streuen, ca. 2 Min. karamellisieren lassen und auf dem Gratin verteilen.

Aubergine al la norma

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 500g passierte Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, Pecorino oder Parmesan

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. ½ Std. ziehen lassen, dann gut ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch kurz mit braten dann Tomatensauce dazugeben. Mit Basilikum, Pfeffer und Kapern abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterrühren und mit Käse bestreut servieren.

Überbackene Auberginen

2-3 Auberginen, 1/2 Blumenkohl, 1 m.-große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Frischkäse, n. B. Käse, gerieben, 6 EL Olivenöl, Pfeffer, frisch gemahlen, Salz, Rosmarin, Thymian, 150 ml Wasser

Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch bis auf einen 0,5 cm breiten Rand herauslösen und zur Seite stellen. Die Hälften salzen und mit der

Schnittfläche nach unten in 3 EL Olivenöl 5-8 Min. goldbraun braten und herausnehmen. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und waschen, das Auberginenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit dem Blumenkohl und dem Fruchtfleisch im restlichen Olivenöl kurz anbraten, Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen lassen. Den Frischkäse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. In die Auberginenhälften füllen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Min. überbacken.

Fenchelgemüse

1 große Fenchelknolle, 2 Tomaten, 20 g Butter, 1 El. Sahne

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten würfeln. Butter im Topf zerlaufen lassen, die Fenchelstreifen glasig dünsten, dann die Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne einrühren, weitere 2 - 3 Minuten dünsten. Zum Servieren mit etwas gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Blumenkohl mit Spinat

1/2 Blumenkohl, 1/2l Brühe, 1 Pr. Muskat, 250 g Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Süße Sahne 1 Fleischtomate, 1 EL Butterflöckchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und mit Brühe 15-20 Min garen. Abgetropfte Röschen in dicke Scheiben schneiden, fächerartig in eine hitzebeständige Form schichten. Spinat putzen, waschen, grob hacken. Zwiebel würfeln und mit Knoblauch 3-4 Min. in Butter dünsten, abkühlen lassen. Sahne unterrühren, mit Muskat, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Blumenkohl geben. Tomate würfeln, darüber streuen. Butterflöckchen aufsetzen. In heißem Ofen bei 180°C 10 Min. überbacken.

Blumenkohl mit Kartoffeln und Erbsen

4 EL Öl, 1 Zwiebel, 450g Kartoffeln, 1 Blumenkohl, ½ TL gemahlene Kurkuma, 1/3 TL Chilipulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 300g Tomaten, 1 TL Salz, ¼ TL Zucker, 200g Erbsen

Öl erhitzen, Zwiebel würfeln, 3-4 Min. hellbraun anbraten. Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden, dazugeben. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilt, ebenfalls dazugeben und alles umrühren. Gewürze sowie Tomaten abgezogen und gewürfelt dazugeben. Salz + Zucker hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min braten. Erbsen dazugeben, Deckel auflegen und die Hitze auf mittlerer Stufe reduzieren. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Einige Male umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 23.11.2020 bis 29.11.2020

Kartoffel

40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional eig	2,60 €/kg
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	3,50 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - Consejo Regulador d	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,60 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Frankreich - Bit	3,95 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ regionz	3,30 €/St.iolanc
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	19,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - Bioland	4,20 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	2,20 €/St.
350.....kg	Herbstrübchen, weiß regional eig. A	5,50 €/kg
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - kontr. Bio-An	1,75 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	2,90 €/St.
1269.....kg	Kürbis Sweet Dumpling kg Deutsc	4,80 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - Bioland	6,90 €/kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - kontr. Bio-A	5,70 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional region	6,80 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - konti	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	5,65 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	2,20 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	26,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - Bioland	26,50 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	4,95 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	6,20 €/kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
177.....Stück	Romanesco regional - Bioland	4,40 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - Bioland	2,70 €/St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,30 €/Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,10 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,70 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Spanien - kontr. Bio-/	3,95 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - kontr. Bio-/	6,90 €/kg

335.....St.	Staudensellerie Stück regional - Bio	3,15 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,10 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten regional - Bioland	6,60 €/kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-A	4,95 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	3,30 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,50 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

Obst

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 65+ Niederlande - kontr. l	4,95 €/kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	4,10 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - Naturlan	5,40 €/kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - Natu	5,30 €/kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - Bioland	4,10 €/kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - B	11,50 €/Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	4,50 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,50 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - kontr. E	11,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	1,99 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	3,95 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,50 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - Naturland	2,40 €/Stk
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - Demeter	2,90 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - l	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CAE-CV	3,10 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - l	6,90 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - kontr. Bio	2,55 €/kg
1711.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anb	6,90 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	5,50 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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