

Unser Fenster zum Hof - KW 52/20

Nur noch kurze Zeit und wir lassen uns mit einem großen und schweren Plumps in die **Betriebsferien** fallen. Das vergangene Jahr, besonders die letzten paar Wochen, haben an Kraft und Nerven gezehrt und alle sind froh über ein paar Tage Auszeit. Dabei sind wir noch glücklich, dass uns die ganze Aufregung eher mehr denn weniger Arbeit beschert hat. Das und viel **Veränderung**. Es gibt etliche **neue Kollegen** und bald auch wieder genug **Fahrzeuge**, damit wir den vielen Neukundenwünschen endlich nachkommen können.

Der **Hofladen** hat geöffnet und steht zu unseren üblichen Ladenöffnungszeiten zu Verfügung. Lediglich am **2. Januar** haben wir wegen unserer **Jahresinventur** geschlossen.

Das war die letzte Kiste in diesem verrückten Jahr. Wir wünschen euch und euren Lieben ein bestimmt ruhiges **Weihnachtsfest** - hoffentlich so, dass es sich ein bisschen normal anfühlt. Nach unserem **Urlaub** sind wir gleich in der ersten Kalenderwoche ab dem **4. Januar** wieder für euch da.

Herzliche Grüße
Familie Apfelbacher

Champignon-Feldsalat

100 g Champignons, ½ Zitrone, 5 Radieschen, 150 g Feldsalat, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 1/2 Bd. Petersilie

Pilze in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln, Radieschen in Scheiben schneiden, Feldsalat waschen, putzen und mit Radieschen und Champignons mischen. Essig, Salz+ Pfeffer und Öl verrühren. Kräuter waschen und klein schneiden, mit der Marinade über den Salat geben und mischen.

Feldsalat mit Birnenstückchen

200g Feldsalat, 2 Birnen, Saft ½ Zitrone, 50ml Orangensaft, 2 EL Öl, 2 kl. Zwiebeln, 1 TL Honig, schwarzer Pfeffer, Salz

Feldsalat putzen und waschen. Birnen ggf. schälen, Kerngehäuse herauschneiden & in Scheiben oder Stückchen schneiden. Übrige Zutaten schaumig verrühren. Den Salat mit den Birnen auf Tellern anrichten und das Dressing darüber geben.

Tipp: Zum Garnieren und für den besonderen Geschmack mit Walnusskernen bestreuen.

Glasierter Rosenkohl

500 g Rosenkohl, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 250 ml Brühe, 2 EL Zucker

Frischen Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten, den halbierten Rosenkohl dazugeben und anbraten

bis einige der Röschen beginnen zu bräunen. Mit der Brühe ablöschen. Leicht köcheln lassen, bis die Brühe eingekocht ist. Mit Zucker bestreuen und glasieren.

Rosenkohl in Orangen-Sahne

0,5kg Rosenkohl, Butter, Saft + Schale von 1 Orange, Salz, Pfeffer, Ca 100ml Sahne

Rosenkohl putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Butter andünsten. Die Orangenschale hinzugeben und etwas eindicken lassen, mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Sahne auffüllen und den Orangensaft unterrühren. Dazu passt Kartoffelgratin.

Tipp: schmeckt auch kalt sehr lecker!!!!

Chicorée mit Walnüssen

8 Chicorée, 4 EL Olivenöl, 80 ml Weißwein, (trocken), 2 Prisen Zucker, Salz, 1 TL Zitronensaft, 80 g Walnüsse, 75 g Parmesan, am Stück

Dieses toskanische Rezept ist ebenso schlicht wie schmackhaft, das Eigenaroma des Chicorées kommt wunderbar zur Geltung. Es sollten nur beste Rohstoffe verwendet werden, vor allem das Olivenöl in allerbesten Qualität. Öl in 1 - 2 Pfannen, je nach Größe, erhitzen. Chicorées putzen, längs halbieren, ggfs. den Strunk keilförmig ausschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Weißwein angießen, Zucker und Zitronensaft dazugeben, die Chicorées mit Salz bestreuen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur 5 - 10 Minuten garen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Mit den Schnittflächen nach oben auf eine vorgewärmte Platte drapieren, mit etwas Salz, gehackten Walnüssen und grob geriebenem oder gehobeltem Parmesan bestreuen. Als Gemüsebeilage oder einfach zu knuspriger Baguette. Schmeckt auch kalt auf Büfets. Kann gut vorbereitet werden: Die Chicorées nur wenige Minuten garen, in eine flache Auflaufform geben, mit kleinen Butterflöckchen, Nüssen und Parmesan bestreuen. Vor dem Servieren bei 200°C 10 Minuten gratinieren. Erst dann mit grobem Salz oder Fleur de Sel-Flocken bestreuen.

Radicchio mit Spaghetti

300g Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 1 milde Chilischote, 500g Spaghetti, (4-5 EL süße Sahne), Salz, schw. Pfeffer aus der Mühle

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen tropfnass zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser

garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zum Gemüse geben. Nach Geschmack Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Dazu Parmesan reichen. Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endivien Salat oder Zuckerhut!

Kartoffel-Wirsing-Auflauf

750 g Wirsing, 750 g Kartoffeln, 100 g Frühstücksspeck, 3 Zwiebeln, 3 EL Butter, 1/4 Liter Brühe, 100 g geriebener Gouda.

Wirsing in Streifen, Kartoffeln in Scheiben und den Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Speck zugeben und anbraten. Wirsing und Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad eine Stunde garen. Mit Käse bestreuen und ohne Deckel so lange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Zwiebelconfit

Zwiebeln, Olivenöl, Rosmarinadeln, Zucker, Rotwein, Chili, Salz, Pfeffer, Butter

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf in Olivenöl anbraten. Zucker und Rosmarin darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili, würzen und kalte Butterwürfel nach und nach unterrühren.

Schmeckt kalt zu gebratenem Fleisch aber auch wunderbar zu Käse oder nur mit Butterbrot

Pilzpaste

2-3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 250g Pilze, 1 Glas Weißwein, Pfeffer, Salz, Petersilie, Olivenöl

Fein geschnittene Zwiebeln in reichlich Olivenöl anbraten und grob geschnittene Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Nach ca. 5 Minuten sollten die Pilze einiges an Masse verloren haben. Jetzt mindestens 40 Minuten auf kleiner Hitze (Stufe 2-3 von 9) offen weiterbraten. Alle 5-10 Minuten mit einem Schluck Wein ablöschen und dabei den Satz am Pfannenboden abschaben. Dabei kann insgesamt schon ein ganzes Wein draufgehen.

Kurz vor Ende, wenn die Pilze wirklich klein zusammengeschrumpelt und dunkelbraun sind mit Pfeffer, Salz und grob gehackter Petersilie würzen. Jetzt alles ab in den Mixer und fein pürieren. Soviel Olivenöl dazugeben bis die Masse cremig und saftig ist. Nachwürzen und 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Ganz toll als Brotaufstrich aber auch als Basis für Suppen und Soßen. Hält sich im Kühlschrank ein paar Tage.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 21.12.2020 bis 27.12.2020

Kartoffel

40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional - Bi	2,60 €/kg
11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg regional - Bi	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg regional - Bi	5,50 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - I	6,60 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,99 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko	4,50 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ Niederl	2,70 €/St. Nied
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	19,20 €/kg
1010.....kg	Fenchel Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/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	1,99 €/St.
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	1,95 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	3,30 €/St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+ Sp	2,99 €/St. Ant
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün Italien - ICEA	4,50 €/kg
300.....kg	Möhren Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
302.....kg	Möhren regional Niederlande - Demel	3,20 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - Bioland	6,90 €/kg
622.....kg	Paprika gelb Marokko - kontr. Bio-Anba	6,90 €/kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - kontr. Bio-Anba	6,90 €/kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Bioland	4,10 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg Anbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Italien - ICEA	1,90 €/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	4,90 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	5,99 €/kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - Bioland	5,90 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,30 €/kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - Bioland	2,90 €/St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,40 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,50 €/Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut	4,95 €/kg ter
433.....kg	Schalotten Niederlande - kontr. Bio-Anb	7,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	4,90 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Spanien - kontr. Bio-/	3,70 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - kontr. Bio-/	6,90 €/kg

335.....St.	Staudensellerie Stück ca 350gr S	2,99 €/St. Bio-Anbau
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,10 €/St.
956.....Stück	Steinchampignons 150gr Schale	2,25 €/Stück (contoll)
957.....Stück	Steinchampignons 250gr Schale	3,35 €/Stück (contoll)
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - kontr. Bio	7,99 €/kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-A	4,95 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 650gr+ Deutschla	3,30 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Marokko - kontr. Bio-Anb	4,30 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,60 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

Obst

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 65+ Niederlande - kontr. I	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 - Demeter	5,40 €/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 Niederlande - koni	4,50 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,30 €/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 Türkei - kontr. Bio-Anb	2,50 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	4,40 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,80 €/Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
1645.....kg	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - Demeter	2,99 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,50 €/kg
1588.....kg	Quitten Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICf	6,90 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - ICEA	2,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,50 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,60 €/Stück ert
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr Dr	2,50 €/x 500g tollier