

Unser Fenster zum Hof - KW 01/21

WIR SIND WIEDER DA: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

Wer versehentlich kein Weihnachtsgeschenk (Kalender) erhalten hat, soll sich bitte bei uns melden!

Herzliche Grüße
Familie Apfelbacher

Herzhafte Schwarzwurzel-Weißkohl Pfanne

3-4 EL. Essig, 500 g Schwarzwurzeln, 200 g Möhren, 300 g festkochende Kartoffeln, Salz, 4 EL Milch, 500 g Weißkohl, 2 gr. Zwiebeln, 2 El. Öl, Pfeffer, 1 El. Tomatenmark, 1 TL Edel süß Paprika, 250 ml Gemüsebrühe, gemahlener Kümmel

Essig +1 EL Mehl in 1/2 Liter Wasser geben, Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten, schälen und holzige Enden abschneiden. Schwarzwurzeln sofort in das Essigwasser geben. Hinterher in Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Schwarzwurzeln, Möhren und Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser mit Milch ca. 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel fein würfeln. Restliche Zwiebeln in Ringe schneiden. Schwarzwurzeln, Möhren und Kartoffeln in einen Sieb geben, gut abtropfen lassen.

1 El Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren, Schwarzwurzeln und Kartoffelwürfel hinein geben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1/2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kohl hinein geben und unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Nach ca. 4 Minuten Zwiebelwürfel zugeben. Tomatenmark hinein geben, kurz anschwitzen. mit Paprika bestäuben. Brühe zugießen und aufkochen. Möhren, Schwarzwurzeln und Kartoffelwürfel wieder hinein geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel + Paprika abschmecken, warm halten. Dazu schmeckt Leberkäse mit Zwiebelringen und /oder eine große Schüssel Endivien-Salat.

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat .

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel

des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Weißkohl 'asiatisch'

1kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 Chilischote, 4EL Rapsöl, 100 g gegarter Couscous oder Reis, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz und Pfeffer und etwas Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Chilischote darin anschwitzen. Den Kohl dazu geben und anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen. Couscous oder Reis dazu geben. Mit Sojasauce, Curry + Koriander würzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Hustensaft aus Winterrettich

Viele Großmütter erzählen: 200g Rettich, 3 Eßl. flüssiger Honig

Rettich in dünne Scheiben schneiden + diese im Wechsel mit Honig in eine Schüssel schichten. Zugedeckt mindestens 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich gebildet hat, über ca. 24 Stunden verteilt einnehmen. Danach den Saft wieder frisch zubereiten. Wirksam bei Husten, Hals- und Brustverschleimung.

Schneller Rettichsalat

300g Rettich, 1/2 TL Zitronensaft, 1 Kästchen Kresse, Salz, Pfeffer, 2 EL süße Sahne (ersatzweise Schmand)

Weißer Rettich schälen und raspeln. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer mischen. Schmand und süße Sahne unterheben und mit Kresse bestreut servieren.

Staudensellerie-Birnen-Salat

6 Stängel Staudensellerie, 2 Birnen, 100 g Parmesan, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, weiß

Sellerie und Birnen in kleine Stücke schneiden. Mit Pfeffer, etwas Olivenöl und Balsamicoessig anmachen. Zum Schluss gehobelt Parmesan unterrühren. Ziehen lassen und eventuell noch mit Balsamicoessig würzen.

Waldorfsalat mit Stangensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack, evtl 1 Prise Curry.

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochen-

dem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Inger und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren.

Tipp: wer´s gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

Apfel – Möhrensalat

500g Möhren, 500g Äpfel, Saft einer Zitrone

Möhren schälen und fein raspeln, Äpfel mit der Schale fein raspeln. Direkt mit dem Zitronensaft beträufeln, dann werden die Äpfel nicht braun. Alles gut vermischen.

Info: Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln sind die Wurzeln einer zweijährigen Pflanze, die mit Löwenzahn und Huflattich verwandt ist. Sie ist frosthart und kann den Winter über geerntet werden.

Wenn sie der Luft ausgesetzt sind, verfärben Sie sich. Darum sollten Sie sie nach dem Schälen in Essigwasser legen.

Zubereitungsarten: als Salat, paniert oder frittiert mit einer Remouladensauce, überbacken mit einer Käse- oder Bechamelsauce, in Suppen, Eintöpfe und Gemüsekombinationen. Zu Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die üblicherweise zu Spargeln gereicht werden.

IMMER GUMMIHANDSCHUHE ANZIEHEN

** ABO Gemüse Salat Obst

von 04.01.2021 bis 10.01.2021

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	6,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - Consejo Regulador d	8,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko	4,80 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/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 Niederlande - kontr. Bio-Anbau	19,20 €/kg
1010.....kg	Fenchel Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - kontr	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	2,20 €/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	1,90 €/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. Anb
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
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 ungewaschen t	3,20 €/kg, mete
622.....kg	Paprika gelb Marokko - kontr. Bio-Anba	7,90 €/kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - kontr. Bio-Anba	6,90 €/kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - kontr. Bio	6,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Bioland	4,10 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg, nbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Italien - ICEA	1,90 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg, u
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 Niederlande - Demeter Nie	5,20 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	6,99 €/kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,20 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - Bioland	5,90 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück, u
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - Naturland	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
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,40 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Spanien - kontr. Bio-/	3,70 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück ca 350gr S	2,40 €/St. Bio-Anbau
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,10 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - Consejo Regulador c	4,90 €/kg

384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ar	4,95 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 800gr+ Deutschla	3,60 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Marokko - kontr. Bio-Anb	4,90 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,60 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	4,10 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/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 Republil	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - koni	5,50 €/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-Anba	2,50 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	4,40 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/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	2,30 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,50 €/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 Spanien - kontr. Bio-Anbau	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