

Unser Fenster zum Hof - KW 04/21

Unsere **Apfelbacher-Kalender** haben diesmal so reißenden Absatz gefunden, dass wir in der letzte Woche plötzlich feststellen mussten: Sie sind **alle!** Das ist schade, weil jetzt ein paar Kunden dieses Jahr ohne auskommen müssen - Sorry dafür. Für das nächste Jahr werden wir die Druckauflage aufstocken

Viele Kunden (vor allem solche, die schon lange dabei sind) nutzen immer noch die **alte Kombination** aus Kundennummer und Postleitzahl zum Login in den Shop. Diese Logindaten sind leicht zu erraten und damit die **Sicherheit** Ihrer Daten nicht gefährdet ist, wird diese Login Möglichkeit zum Monatsende abgeschaltet. Eine Anleitung zum Ändern mit weiteren Erläuterungen erhalten Sie von uns per **Mail**.

Auch wir müssen **Zusammenrücken**, bzw ganz im Gegenteil Platz machen, damit unsere Büros leerer werden und wir die geforderten Abstandsregeln einhalten können. Ein Teil des Büroteams wird deshalb in das berüchtigte **Homeoffice** geschickt, der Rest arbeitet zeitversetzt. Wir werden deshalb bis auf weiteres **telefonisch schlechter** zu erreichen sein als sonst. Unser Anrufbeantworter, dem Sie Ihre Anliegen ruhig anvertrauen dürfen, meldet sich zuverlässig. Wir rufen Sie bei Bedarf zurück. Gerne können Sie uns auch ein Mail schicken. Das lässt sich leichter aus der Ferne und unabhängig von einer Telefonanlage beantworten. Bitte haben Sie aber **Verständnis**, wenn es uns nicht möglich ist, alle kurzfristigen oder zu späten Wünsche noch zu erfüllen.

Cime Rezepte finden sie im Shop unter Infos/ Rezeptblatt der Woche KW 03/21 auch im Shop unter **Infos/Wochenrezepte**

Mangoldsuppe mit Knoblauchcroupons

1-2 Zwiebeln, 1Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 4 Kartoffeln, 400g Mangold, 1/2 Glas Weißwein, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Hauch Chili, Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 2 Scheiben Brot, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Kartoffeln in Stücke schneiden, zugeben und mitdünsten. Mangold waschen, putzen und in Streifen geschnitten zu den Kartoffeln geben. 1/2 Glas Weißwein angießen und fast verkochen lassen Mit Brühe und Milch aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Gewürzen, Sahne und Zitronensaft abschmecken. Brot in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und in Öl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.

Spaghetti mit dreierlei Wurzelgemüse

350g Spaghetti, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 400g Möhren, 200g Sellerie, 200g Wurzelpetersilie, Kräutersalz, Pfeffer, 150g Schmand (Crème Fraîche), ½ Bd Petersilie, 30g Parmesan

Zwiebel schälen, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden und alles zusammen in Öl anbraten, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel 15-20 Minuten garen, evtl. etwas Wasser zugeben. Gemüse vom Herd nehmen, mit Schmand vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen, Spaghetti in reichlich Salzwasser gar kochen. Petersilie fein hacken, Parmesan hobeln und beides über das Wurzelgemüse streuen und unter die Spaghetti mischen.

Geschmorter Romanesco

1 Romanesco, 5 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 2-3 Sardellenfilets, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Romanesco putzen, waschen, in Kleinst-Röschen zerteilen. Strunk würfeln. Blätter in schmale Streifen schneiden. Knoblauch hacken, Öl erhitzen, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Salz + Pfeffer kurz anbraten. Kohl dazugeben und auf mittlerer Flamme schmoren bis er schön angebräunt ist. Hin und wieder vorsichtig wenden. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Kartoffeln.

Petersilienwurzel mit Rosmarinsahne

600g Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 1 TL Rosmarinnadeln, 1 El Butter, 100ml Weißwein, 100ml Geflügelfond (Gemüsebrühe), 100ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Petersilienwurzel schälen und in einem Topf in Salzwasser in ca. 10 Min. bißfest garen. Zwiebel fein hacken, Rosmarin mit Zwiebel in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Weißwein, Gemüsebrühe und Sahne mischen und nach und nach zu der Zwiebelmischung gießen, dabei etwas einkochen lassen. Wenn die Sauce leicht sämig wird, die Petersilienwurzeln in Scheiben schneiden und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Zu Bandnudeln, Kartoffelpuffern oder Steaks servieren.

Pastinaken - Linsen - Suppe pikant

Öl, 1 m.-große Zwiebel, 1 m.-große Möhre, 1/4 Sellerieknolle, 1 Stange Lauch, 1 Liter Gemüsebrühe, 250 g Berglinsen, 2 große Pastinaken, 4 Lorbeerblätter, Chili nach Geschmack, evtl. Ingwer, evtl. Petersilie, glatte, Salz, Pfeffer

Linsen mit einem halben Liter Wasser in einen Topf geben und ca 30 minuten bei milder Hitze weich kochen erst gegen Ende salzen. Zwiebel, Sellerie, Möhre und Lauch klein schneiden und im Öl anbraten, mit Brühe ablöschen, Pastinaken putzen, würfeln (nicht zu klein) und zusammen mit

Lorbeer, Chili und evtl. Ingwer zugeben. Ca 15 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittene Blattpetersilie und die gekochten Linsen dazu geben und nochmals 5 Min. bei sanfter Hitze kochen.

Petersilienwurzelpüree

400g Petersilienwurzel, Salz, Butter

Petersilienwurzel schälen, würfeln und gerade mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. gar kochen. Pürieren und mit Salz abschmecken. Ein gutes Stück Butter unterrühren und zu Reis und geschmorten Romanesco servieren.

Wirsing-Pfannkuchen

1-2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, ½ Wirsing, 400g Mehl, 500ml Milch, 6 Eier, 6 EL geriebener Käsereste oder Parmesan, Salz + Pfeffer, Öl zum Braten.

Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Wirsing waschen und in sehr kleine Streifen schneiden und tropfnass dazugeben. Hitze absenken und einige Minuten schmoren lassen, erkalten lassen! In der Zwischenzeit Mehl, Milch, Eier, Käse und Salz + Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren; das Wirsinggemüse untermischen und noch mal kurz quellen lassen. Teig nochmals gut durchrühren und kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach ca. 1-2 Min. wenden.

Salzzitronen (jetzt werden sie besonders gut!)

Zitronen nach Bedarf, Salz, Zucker

Die Zitronen so vierteln, dass sie nicht ganz durchgeschnitten, sondern am Stielansatz noch verbunden sind. Viel Salz mit ca 10% Zucker mischen, großzügig in den Schnitt streuen und die Zitronen mit der Salzmischung in ein großes Glas schichten. Sie müssen vollständig von Salz umgeben und bedeckt sein. Zwei Monate in den Keller stellen und warten. Von den Zitronen wird nur die Schale verwendet. Die Viertel flach auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer das weiche Innere heraus schneiden. Die Schale fein würfeln und damit Pasta-, Schmor- und Gemüsegerichte würzen.

Sehr, sehr lecker!

Bitte werfen Sie die Blätter samt dicker Blattrippen des **Romanesco** nicht weg. Sie schmecken intensiver und interessanter als die große grüne Blüte selbst. Lediglich die äußersten unansehnlichen Blätter entfernen Sie.

Besonders gut schmecken sie quer in ca. 2cm breite Streifen geschnitten und in Olivenöl oder Butter gebraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Auch können Sie sie zusammen mit Knoblauch und Zitronenschale fein hacken, mit Semmelbröseln vermischen und in einer Pfanne in Olivenöl rösten. Das geben Sie statt Parmesan über frische gekochte Nudeln

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.01.2021 bis 31.01.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg	Deutschland	3,20 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg	Deutschland	5,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deu	22,50 €/ Netz

Gemüse

1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	3,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Italien - kontr. E	4,70 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	7,50 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - kon	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	Niederl	2,70 €/ St. Nied
101.....kg	Cime di Rapa	Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Spanien -	2,70 €/ Bd. u
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - konti	2,99 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional - Bioland	4,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - Consejo f	2,90 €/ 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	Italien - QC&I	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+	Deutsc	3,70 €/ St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Nie	2,90 €/ St. Bio-
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	4,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	4,90 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	15,99 €/ 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	↑	3,20 €/ kg mete
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - Bioland_	6,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	8,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - Consejo F	9,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	3,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/ kg nba
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/ kg u
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	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	4,90 €/ kg
245.....kg	Postelein	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	19,70 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - Naturland	6,50 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 500gr+	Spanien - kon	3,40 €/ 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	Niederlande - kontr. Bio	2,70 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - Bioland	2,90 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	Italien - kont	21,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	4,95 €/ kg ter

388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,50 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. Klein ca 600gr+	regiona	2,20 €/ Stück nd
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,70 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,99 €/ St.-Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	5,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ar	5,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional - I	2,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Marokko - kontr. Bio-Anb	8,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,70 €/ 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 Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr.	5,30 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - ICEA	3,90 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	4,20 €/ 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	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,30 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - kontr. Bio-Anbau	1,90 €/ Stück
1600.....kg	Orangen (Washington)	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - kontr. Bio-/	3,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	6,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	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	Di	2,50 €/ x 500g tollier