

Unser Fenster zum Hof - KW 06/21

Ganz heimlich feierte unsere **Radkutsche** in der vorletzten Woche ihren fünften Geburtstag. Nachdem wir zunächst Erfahrung mit dem Ausliefern in der näheren Umgebung gesammelt haben, wurden **Anfang 2016** die ersten Touren in **Köln** ausgeliefert. Inzwischen sind es gut 160 Kunden, die ihr **Apfelbacher-Gemüse** wöchentlich mit dem Fahrrad geliefert bekommen. In der Einbahnstraßen-Enge von Nippes, Ehrenfeld, dem Belgischen Viertel und Sülz/Zollstock, rangieren die wenigen Radkutschen besser als unsere großen Transporter. Angeführt wird das dreiköpfige Radkutschen Team von **Holger Otto**, einem begeisterten Radfahrer und -techniker, der seine MitarbeiterInnen auch schon mal im Winter beim **Eisbaden** im Höhenfelder See rekrutiert. Wetterfest muss mann/frau bei dem Job schon sein. Die Pläne, noch mehr Kunden mit dem Rad zu beliefern liegen gegenwärtig wegen Corona und der vielen Interessenten auf Eis. Schließlich müssen die Kisten trotz allem mit dem **Transporter** nach Köln und das Leergut wieder zurückgebracht werden.

In **Spanien** hat sich die Wetterlage wieder deutlich entspannt und es herrschen im Süden beinahe **frühlingshafte** Temperaturen. Damit ist auch wieder mit mehr Ware zu rechnen und dem Angebot merkt man es an. Vor allem die **Gurken** werden wieder günstiger, nachdem es zwischendurch gar keine mehr gab. Es gibt sogar wieder genug (und bezahlbare) **Zucchini** aus Spanien. Das freut, bei der Sortimentsplanung.

Aus Italien bekommen wir nochmal die beliebten **Austernpilze** in der Schale. Das ist gut, weil es inzwischen sehr schwierig geworden ist, genug heimischen **Steinchampignons** heranzuschaffen. Mehr als einmal, wurde uns unserer Bestellung gekürzt und die Ware, die wir bekommen gefällt uns häufig nicht so wie sonst. Das Angebot an heimischen Bio Pilzen kann einfach nicht mit der Nachfrage mithalten. Dazu noch einmal unser **Pilz-Disclaimer**: Der weiße Belag auf den **Austernpilzen** ist **kein Schimmel**. Dieser Belag ist das - völlig unschädliche - austernpilztypische **Mycel**. Austernpilze haben die Angewohnheit, ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper keimen zu lassen. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem **Mycel** des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz. Angeblich kann man damit Austernpilze selbst ziehen, wenn man einen solchen mycel-überzogenen Pilz auf ein passendes Substrat gibt. Probiert haben wir das aber noch nicht.

Auf jeden Fall ist dieses **Geflecht** im Gegensatz zu echtem Schimmel **völlig harmlos**.

Zum Schluss noch der Hinweis, dass es in dieser Woche den letzten **Vorgebirgs-Grünkohl** der Saison gibt. Länger darf er nicht mehr auf dem Feld bleiben, sonst wird er gelb. Und wenn ich Theo so höre, hat er auch nicht mehr viel Rosenkohl.

Rösti aus Süßkartoffeln

500 g Süßkartoffeln, gekocht, 3 Eier, Mehl

Die gekochten Kartoffeln zu Püree stampfen, die Eier verquirlen und untermischen. Mit dem Mehl zu einer homogenen Masse verarbeiten. In einer heißen Pfanne kleine dünne Pfannkuchen in Plätzchengröße ausbacken.

Posteleinsalat mit Kaperndressing

1 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 4 EL Crème fraîche, 1 TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kapern, 1 Knoblauchzehe, 1 TL gehackte Petersilie, 200g Postelein

Essig, Öl und Senf gut verrühren und mit im Mörser zerstoßenen Pfefferkörnern und fein gehackten Kapern, Knoblauch und Petersilie gut vermengen. Postelein waschen, event. Würzelchen entfernen, trocken schleudern und mit der Sauce vermengen.

Steckrüben-Möhren Gemüse

1 Steckrübe, 5 m.-große Möhren, 1 Stück Ingwer, 3 Knoblauchzehen, ½ Liter Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 2-3 EL Öl oder ein gutes Stück Butter, gehackte Petersilie

Steckrübe und Möhren in mittelgroße Würfel schneiden. Öl oder Butter in einem Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauchzehen kleingehackt anschwitzen, Steckrüben- und Möhrenwürfel hinzufügen, kurz durchbraten, bis die Steckrüben ein bisschen Farbe genommen haben, salzen, mit Brühe ablöschen. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit grobem Pfeffer würzen und noch ein Stück Butter unterziehen und Petersilie darüberstreuen.

Gemüse aus dem Ofen

Winter(lager-)gemüse wie Möhren, Steckrübe, Petersilienwurzel, Sellerie, Bataten, Kartoffeln und Kohlrabi, Fenchel und Kürbis, je nach dem, was da ist z.B.: ½ Hokkaido-Kürbis, 2 rote Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Balsamico

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Alles Gemüse in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl vermischen, so das alles gut mit Öl benetzt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch wenden. Das übrige Öl mit dem Balsamico verrühren und das Gemüse damit anmachen.

Steckrübengratin

800 g Steckrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50 g Semmelbrösel, 100 g frisch geriebener Bergkäse, 50 g Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180

Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl ausstreichen. Die Steckrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darübergießen. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Spitzkohlbratlinge

400g Spitzkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Minuten 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.

Spaghetti mit Grünkohl-Walnuss-Pesto

500g Spaghetti Ca 200 g. Grünkohl, 5 EL Olivenöl + ½ TL Salz, 50g Walnüsse (alternativ: Pinienkerne oder Mandeln), Knoblauch, Pfeffer + Zitronensaft, Parmesan

Grünkohl von den Stielen befreien, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Dann mit 2 EL Olivenöl + Salz in einer Schüssel vermengen. Spaghetti in Salzwasser al dente garen. Inzwischen Walnüsse hacken in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, bis sie fein duften und dann zum Kohl geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Pfeffer + Zitronensaft untermischen. Parmesan fein reiben, 40g zur Seite stellen, den Rest ebenfalls untermischen. Pasta abgießen dabei 50ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser mit dem Pesto vermischen und restliches Öl unterrühren. Auf 4 Tellern portionieren mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.

Lauch-Nudeln

300g (Band)Nudeln, 1Stange Lauch, 1 EL Butter, 100ml Weißwein, 250ml Sahne, Salz u. Pfeffer u. Muskat, 100g Parmesan

Nudeln al dente garen, abschrecken und abtropfen lassen. Lauch putzen und in Ringe schneiden in Butter dünsten mit Wein ablöschen und Sahne angießen. Etwas einkochen lassen und mit Salz + Pfeffer + Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Lauchsoße mischen und mit Parmesan gerieben, bestreut servieren.

Noch mehr Grünkohlrezepte finden Sie auf unserer Homepage unter Infos-> Wochenrezepte->2102.pdf

** ABO Gemüse Salat Obst

von 08.02.2021 bis 14.02.2021

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 - l	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	22,50 €/ Netz

Gemüse

967.....Stück	Austernpilze 200g Schale	Italien - k	2,50 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - Consejo Regl	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	4,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß, klein	Frankr	4,40 €/ St. Anba
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	6,30 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	Niederl	2,70 €/ St. Nied
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Spanien -	3,30 €/ Bd. u
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - konti	2,99 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional - Bioland	4,90 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	2,99 €/ 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	Italien - ICEA	1,99 €/ St.
112.....Stück	Kohlrabi Superschmelz 900gr+	Di	3,40 €/ Stück
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 500-800gr	Nie	2,50 €/ St. r. Bio
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Nie	3,10 €/ St. : Bio-
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	5,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	5,20 €/ 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 ioland
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anba	8,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	7,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - Consejo F	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanii	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
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	4,95 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - Bioland	16,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ 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	Niederlande - kontr. Bio	2,70 €/ 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 - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ 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-l	3,20 €/ Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,99 €/ St. r.-Anbau
118.....St.	Steckrüben, ca . 900g+	Deutschland	3,30 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	4,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional - l	2,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	5,60 €/ 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 Moro, kg	Italien - kontr.	3,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	5,90 €/ 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	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	3,50 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	5,20 €/ 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	1,80 €/ Stück
1600.....kg	Orangen (Washington)	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,75 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - kon	6,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	2,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ 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