

### Unser Fenster zum Hof - KW 09/21

Das Kreuz mit den **Browsern**: Jeder hat einen auf dem Handy, Tablet oder dem PC. Vom großen **A** ist man ja gewohnt, dass die Bestellung Ruckzuck und einwandfrei über die Bühne geht. Bei uns dagegen klemmt es manchmal. Der Grund: Amazon, Ebay und Konsorten sind Riesenkonzerne mit tausenden Mitarbeitern in der Softwareentwicklung. Bei uns ist es **ein Mensch** mit ein paar Helferlein, der um die achzig Biolieferdienstshops bundesweit betreut. Jedes Update eines Browsers oder eines Betriebssystems birgt die Möglichkeit einer Fehlfunktion und sicher wissen wir das immer erst, wenn das Update auf den Geräten unserer Kunden installiert ist und **Schwierigkeiten** macht. Dann beginnt hektische Suche und hoffentlich rasche Anpassung unserer Shopsoftware. Und die muss ja auch immer noch auf ALLEN Browsern funktionieren, die von unseren Kunden benutzt werden.

**Ein** Browser macht gegenwärtig besonders viele Probleme und das ist leider der **Firefox** (unabhängig vom verwendeten Betriebssystem). Entweder das **Menü** lädt nicht (Abhilfe: Unter "Extras / Einstellungen / Datenschutz & Sicherheit / Cookies und Website Daten / Daten entfernen" den Cache löschen) oder Kunden bekommen nach Betreten der Webseite nicht den nächsten sondern den **letzten Liefertag** angezeigt (Abhilfe: Im Shop ab- und wieder anmelden) - Nutzerfreundlichkeit sieht zugegeben anders aus. Firefox-Nutzern können wir gegenwärtig leider nur empfehlen, für die Apfelbacher Bestellung **Chrome** zu benutzen. Glücklicherweise ist es ja kein Problem, mehrere Browser parallel zu betreiben. Ältere Browser wie zum Beispiel der Internet Explorer werden zum Beispiel fast gar nicht mehr unterstützt. Diesen Nutzern kann es passieren, dass Sie nur unseren alten Shop sehen und viele Möglichkeiten nicht angeboten bekommen. Wichtig ist es auch, die Browser immer auf dem **neuesten Stand** zu halten. Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter.

Diese Woche legen wir einen "ANTRAG AUF BEHANDLUNG DER **VOLKSINITIATIVE ARTENVIELFALT NRW**" in die Apfelbacher-Kiste. Wir wünschen uns möglichst viele **Unterstützer** und bitten Sie um Ihre **Unterschrift**.

Wichtig: Die Liste ist auch dann **gültig**, wenn **weniger als fünf** Personen unterschreiben. Natürlich dürfen Sie gerne im Freundes- und/oder Bekanntenkreis noch mehr Unterschriften sammeln. Wir freuen uns darüber. **Legen Sie den ausgefüllten Antrag wieder in die leere Retourkiste** oder schicken sie ihn direkt an "Volksinitiative Artenvielfalt, Postfach 19 00 04, 40110 Düsseldorf".

Ein Silberstreif - Seit dieser Woche bekommen wir endlich wieder die **erste frische regionale Ware**. Die Gebrüder Verbeek aus der Nähe von Venlo versorgen uns mit den ersten leckeren **Salatgurken** der Saison.

### Avocado-Linsen-Salat

100g Belugalinsen, 2-3 reife Avocados, Apfel, Ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Nach Belieben Apfel, Lauch, Petersilie waschen und klein schneiden. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Schmeckt pur oder als Beilage hervorragend.

### Schneller Avocado-Tomaten-Lauch-Salat

2 Avocados, 200 g Kirschtomaten, 1 Bundzwiebeln, 2 Scheiben Toastbrot, Vollkorn, 5 EL Balsamico bianco, 1 EL Senf, 2 EL Olivenöl, Kresse zum Bestreuen, evtl. Knoblauch , evtl. Kräuter, frische

Die Kirschtomaten halbieren. Die Avocado schälen, vom Kern lösen und in mundgerechte Stücke, den Lauch in Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Balsamico, Senf und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Inhalt der Schüssel vermengen. Anschließend das Brot toasten und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salat mit frischer Kresse bestreuen und servieren. Wer mag, kann zusätzlich gepressten Knoblauch und frische Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum) hinzufügen.

### gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gußpfanne mit Öl bedecken und mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälftendrehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160C senken. Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

### Petersilienpesto (flotte Nummer)

1 Bd. Petersilie, 20g Pinienkerne (ersatzweise Sonnenblumenkerne, Mandeln oder Walnüsse), 20 g Parmesankäse, 1 EL Sonnenblumenöl, 6 EL Olivenöl, 2-3 Zehen Knoblauch

Alles zusammen in den Mixer und fertig.

### Spätzlepfanne mit Mangold

2 Zwiebeln, 500g Mangold, 1 rote Paprika, 100g Hartkäse, Salz, 500g Spätzle, 2 El Öl, ½ El Butter, Pfeffer

Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Paprika putzen und würfeln. Mangold putzen, Stiele in 1cm Stücke, Blätter in etwas breitere Streifen schneiden, Käse raspeln. Öl und Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten. Paprika dazugeben und 2 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Spätzle nach Packungsanweisung kochen und in den letzten 5 Min. erst die Stiele, dann 3 Min. später die Blätter dazugeben, mitkochen und abgießen. Mangold-Spätzle Mischung mit den Zwiebeln, Paprika und Käse mischen und mit Pfeffer gewürzt sofort servieren. Dazu passt ein bunter Salat.

### 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 kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist. Der Salat schmeckt auch gut mit Birnen oder Orangen statt der Äpfel.

### Soffritto - ital. Gemüsewürze

Möhren, Zwiebeln und Staudensellerie zu gleichen Gewichtsanteilen, reichlich Olivenöl, Knoblauch, Salz

Alles sehr fein würfeln (im elektrischen Mixer grob hacken oder durch den groben Fleischwolf lassen), 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Wenn das Gemüse ansetzt, den Bodensatz mit einem Schuss Weiswein ablöschen und loskratzen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und eignet sich als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

**Tipp:** Je nach Geschmack und Jahreszeit (und Resten im Kühlschrank) können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 01.03.2021 bis 07.03.2021

### Kartoffel

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

### Gemüse

100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,95 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,70 €/ St.</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 700gr+</b>	Niederl	<b>2,70 €/ St. Nied</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>	regional - I	<b>2,90 €/ St.</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b>	Frank	<b>3,95 €/ St.</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,20 €/ Stk</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut	<b>4,95 €/ kg ter</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,20 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>4,40 €/ Stück</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Deutschland - EG-kontr. Ums	<b>17,50 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
281.....kg	<b>Cicoria Catalogna</b>	Italien - kontr. Bio-A	<b>5,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b>	Deutschland - Biolan	<b>3,20 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anl	<b>3,30 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Spa	<b>2,40 €/ St. Anb.</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/ Stück</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,20 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - ICEA	<b>1,95 €/ Bd.</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,90 €/ kg</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,30 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - Consejo Regulador de	<b>4,50 €/ kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,20 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,60 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,99 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>5,20 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,90 €/ Bd.</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Frankreich - ICEA	<b>2,10 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kontr	<b>0,85 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>2,80 €/ Stück</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regulad	<b>7,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - Consejo F	<b>8,90 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>12,50 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - Consejo Regulador c	<b>4,40 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,99 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>4,20 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>3,20 €/ St.</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>12,50 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - Bioland	<b>26,50 €/ kg</b>

988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>26,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>8,30 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,20 €/ kg</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - kont	<b>3,50 €/ Schale</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>3,30 €/ kg</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b>	Spa	<b>3,10 €/ St. Anbau</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,90 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>4,10 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - B	<b>11,50 €/ Tüte</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,60 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen (Washington)</b>	Italien - ICEA	<b>3,50 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - kontr. Bio-/	<b>3,30 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Sanguinello, kg</b>	Italien	<b>3,70 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - kontr.	<b>5,90 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,20 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Ar	<b>4,40 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>5,30 €/ kg</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>4,10 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,20 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,90 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>1,99 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anb	<b>2,30 €/ Stück</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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