

## Unser Fenster zum Hof - KW 10/21

Der **Früühling!** Wenigstens Gartenmärkte dürfen wieder aufmachen - und Friseure. Zu letzterem haben wir nichts beizutragen. Ersteres ist allerdings unsere Domäne. Auch wenn größere Verkaufsveranstaltungen immer noch nicht zugelassen sind und damit das offizielle Bornheimer Frühlingserwachen wieder ausfällt. Unser wunderschön **neugestaltetes Gartengelände** ist ab sofort geöffnet. Wir fangen klein an. Noch ist das Wetter nicht stabil genug und die Gefahr von Nachtfrösten groß. Den **Fahrplan** (was gibt es ab wann) finden Sie auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt **Jungpflanzenverkauf**.

**Regionale Ware** ist fast nicht mehr zu haben und bis zur eigenen Ernte sind es noch Monate. Ein Glück, dass **Theo** seine **Gewächshäuser**, hier ums Eck, schon eifrig bepflanz hat. Um Ostern herum, erwarten wir den ersten **Rübstiel** und danach wird es mit **Salat**, **Spinat** und **Kohlrabi** weitergehen. Aber bis dahin wird es April und das Wetter darf uns keinen Strich durch die Rechnung machen.

**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.

Noch eine **Bitte**: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den sogenannten **Freemailern** (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als **Spam** (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im Posteingang ihres Mailprogramms. Übrigens: Eine Mailadresse bei einem Bezahlanbieter (z.B. posteo.de) ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie spamfrei und wird mit Ökostrom auf verschlüsselten deutschen Servern gehostet.

### Brokkolisalat

3 EL Weißweinessig, 1 TL Dijonsenf, weißer Pfeffer, 4 EL Öl, 2 Eier, 400 g Brokkoli, Schalotten, 100 g Tomaten, 1 Bd Schnittlauch, 2 EL Sesamsaat

Essig, Senf, Pfeffer, Öl und Eier, hart gekocht und fein gewürfelt, zu einem Dressing verrühren. Brokkoliröschen von den Stielen schneiden. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in kochendes Salzwasser geben und 1-2 Min. darin garen, abgießen. Schalotten hacken. Tomaten in größere Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen, Sesam ohne Fett goldbraun rösten und noch warm über den Salat streuen.

### Broccoli mit Knoblauchcreme

0,5 kg Broccoli, Salzwasser, 3 El. Speiseöl, 2 El. Zitronensaft, 100g Magerquark, 1 durchgepressten Knoblauchzehe, 4 El. Schlagsahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier

Brokkoli die Blätter entfernen, die Stängel am Strunk schälen, bis kurz vor den Röschen, den Broccoli waschen und in Salzwasser geben, zum Kochen bringen. Öl und Zitronensaft hinzufügen, den Broccoli in ca. 1-2 Minuten blanchieren, abtropfen, etwas abkühlen lassen. Quark mit Knoblauch und Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Broccoli verteilen. Eier pellen, grob hacken, drüber streuen.

### Finocchio alla Parmigiana

3 Knollen Fenchel, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 Eier, etwas Mehl, 100 g Parmesan, geriebenen

Fenchel halbieren und weich kochen. Kurz in etwas Mehl wenden und im Ei eintauchen. Öl erhitzen und Fenchel auf beiden Seiten anbräunen. Reibkäse darüber geben und Pfanne zudecken. Nochmals etwas braten lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Fertig.

### Gebratener Wirsing mit Gorgonzola-Kartoffelpüree

Ca. 750 g Wirsing, 1,2 kg Kartoffeln, ¼ l Milch, 1 Bd. Schnittlauch, 125g Gorgonzola, Salz, Pfeffer u. Muskat, 4 Eier, 75g Semmelbrösel, 50g Butter

Wirsingkopf in 4 cm breite Spalten schneiden, mit einem Holzstäbchen fixieren und in sprudelndem Salzwasser 3 Min. kochen. Gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen, abgießen - Kochwasser auffangen. Milch erhitzen und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken/zerstampfen. Soviel Kochwasser wie nötig unterrühren, dass das Püree cremig ist. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gorgonzola zerbröckeln und mit dem Schnittlauch unter das Püree rühren und mit Salz, Pfeffer u. Muskat abschmecken. Eier verrühren. Wirsing erst in Ei,

dann in Semmelbrösel wenden. Butter erhitzen und Wirsingspalten darin von jeder Seite goldbraun braten. Zusammen mit dem Kartoffelpüree anrichten.

### Spaghetti mit Petersilienwurzel-Pesto

400 g Petersilienwurzeln, 75 g geschälte Mandeln, 100 g Parmesankäse, 1/2 Bund Petersilie, 100 ml Öl, Salz, Pfeffer, 500 g Spaghetti

Petersilienwurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl mischen, auf einem Blech verteilen und bei 180 °C ca. ½ Std. braten, in den letzten 10 min. auf 150°C herunterschalten und die Mandeln dazugeben. Danach auskühlen lassen. Hälfte des Käses fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken. Wurzeln abgießen, abschrecken und auskühlen lassen. In einem hohen Rührbecher Wurzeln, Mandeln, geriebenen Käse, Petersilie und Öl feinkörnig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Rest Käse fein hobeln. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit Kochwasser und 4 EL Pesto vermengen, auf Tellern anrichten und mit Petersilie und Käse bestreuen.

### Rahmwirsing mit Nudeln

1 Wirsing, 2 Zwiebeln, 1 EBl Butter, 0,4 ltr Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Parmesan

Wirsing auseinandernehmen, und die dicken Blattrippen entfernen. In Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auskühlen lassen. Ausgekühlt gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. In einem flachen großen Topf Zwiebeln fein würfeln und in Butter anschwitzen mit Sahne aufgießen und 2-3 Minuten durchkochen. Salzen und mit Pfeffer/Muskat (evtl. etwas Majoran) würzen. Wirsingstreifen zur Sahne geben, kurz durchkochen und noch heiß unter die gekochte Nudeln mischen. Nach Geschmack mit Parmesan bestreut servieren.

### Indischer Topf mit weißen Rüben

0,5kg weiße Rübchen, 3 EL Butterschmalz (Ghee), 2 Zehen Knoblauch, 1 grüne Chilischote, 2,5cm frischer Ingwer, 1TL Kreuzkümmel, 2 TL Koriander, 3 EL Joghurt, natur, 150cl Wasser, 1,5 TL Garam Marsala, 1 TL brauner Zucker

Rübchen schälen und grob würfeln. Butterschmalz in einer hohen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Rübchenwürfel darin anbraten und zur Seite stellen. Knoblauch, Chilischote, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und Joghurt im Mixer zu einer cremigen Paste verrühren, und diese kurz in dem Bratfett anrösten. Vorsicht nicht anbrennen lassen! Die Rübchen hinzugeben, Wasser dazugeben und 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann Garam Marsala und Zucker hinzugeben und auf hoher Stufe kochen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Zu Reis reichen.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 08.03.2021 bis 14.03.2021

### 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>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>	regional - I	<b>6,50 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b>	Det	<b>22,50 €/Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,20 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - Consejo Regl.	<b>8,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - Consejo Regulador de	<b>4,50 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b>	Frank	<b>3,95 €/St. &gt; Ant</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,40 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,99 €/Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 700gr+</b>	Niederl	<b>2,70 €/St. Nied</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,20 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Italien - IC	<b>2,90 €/ Bd.</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - konti	<b>2,99 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>3,20 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,70 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b>	Sp	<b>3,10 €/St. &gt; Ant</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - ICEA	<b>4,90 €/ 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>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regulad	<b>9,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - Consejo F	<b>9,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>12,50 €/kg unbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>2,10 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/ kg u</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - Bioland	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>5,20 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Deutschland - EG-kontr._Ums	<b>17,50 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,80 €/ Bd.</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,20 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück u</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Niederlande - kontr. Bio	<b>2,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
350.....kg	<b>Rübchen (Navettes)</b>	Spanien - CAAE	<b>3,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,30 €/ St.</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut	<b>4,95 €/kg ter</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>4,90 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anl	<b>2,95 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,20 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Spa	<b>2,40 €/St. - Anbau</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - kont	<b>3,50 €/Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,10 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,30 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>

### Obst

155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>	regional - I	<b>2,90 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - Consejo Regul	<b>3,90 €/ 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>
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>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - koni	<b>5,60 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Ar	<b>4,40 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Sanguinello, kg</b>	Italien	<b>3,70 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>5,30 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anb	<b>2,30 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - Consejo Regu	<b>3,99 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>5,50 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>1,80 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,50 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - kontr. Bio-/	<b>3,30 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - koni	<b>6,00 €/Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,30 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - Demeter	<b>4,20 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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