

### Das Fenster zum Hof - KW 24/21

Die **Erdbeeren** sind reif. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellen Hinweise. Abhängig vom Wetter und wieviele Menschen an einem Tag schon gepflückt haben, ändert sich der Füllstand unserer Felder ständig. Also besser vor dem Losfahren den **aktuellen Erdbeerbericht** auf unserer Apfelbacher-Seite im Internet checken. Im Shop verkaufen wir keine mehr, weil die Vorhersage nahezu unmöglich ist.

Obst verkaufen ist schwer. Auch wir haben die Vorstellung von perfekt reifen, köstlich sonnenwarmen **Früchten**, deren Saftigkeit uns beim Genießen links und rechts aus dem Mund rinnt. Die Biobauern in Italien und Spanien wissen aber, dass würden sie solches Obst auf die Reise schicken, es Reklamationen hageln würde. Reifes **Obst** ist **druckempfindlich**, anfällig für Mikroorganismen wie Fäulniserreger oder Schimmelpilze. Also geht man auf Nummer sicher und pflückt lieber, solange die Früchte noch unreif und hart sind. So überstehen sie drei Tage Transport im LKW und den **Bauern** ist wenigstens der **Lohn** für Ihre Arbeit sicher. Bei uns angekommen sind sie leidlich nachgereift. Wir geben uns viel Mühe beim Verpacken und checken jede Kiste noch einmal, bevor wir sie verschließen. Trotzdem gibt es immer wieder einzelne Exemplare die innerhalb eines Tags trotz Kühlung Schimmel ansetzen oder das Faulen anfangen. Dagegen sind wir machtlos und verstehen die **Enttäuschung**, wenn Kunden die Kiste auspacken oder einen Tag später vor einem blauen Rasen stehen. Bitte melden Sie sich ohne Groll. Wir haben unsere Arbeit nach bestem Wissen gemacht und wenn es für Sie nicht passt, ziehen wir etwas von der Rechnung ab. Gewiss ist es uns aber nicht egal, was wir in die Kisten packen.

Die **Kartoffeln** des letzten Jahres von Volker Gauchel sind bald verkauft. Ende der Woche ist Schluss. Unsere eigenen Kartoffeln sind gegenwärtig ungefähr so groß wie **Kichererbsen**. Es wird also noch dauern. Fast alle Kulturen sind in diesem Frühjahr knapp drei Wochen später dran als üblich. Wir bekommen noch Belana-Kartoffeln von einem anderen Bioland Kollegen und hoffen, dass es bis zur Neuen Ernte reicht und wir um Importkartoffeln herumkommen.

Der **Garten** ist offen und bietet das ganze Sortiment an Jungpflanzen. Jeweils aktuelle **Infos** finden sich auf unserer Homepage im Menü unter **Jungpflanzenverkauf**. Der Hofladen bietet zudem eine große Auswahl an Sämereien zum Selberziehen sowie brauchbares Gartenwerkzeug.

Bitte kommen Sie auch zu unseren Hofladenöffnungszeiten unter der Woche (**Mo-Fr 9.00-19.00 Uhr**). Nutzen Sie bitte vor allem auch die **Randzeiten**. Dann ist es nicht so voll. Vor allem am **Vormittag** ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben eher Zeit, Fragen zu beantworten.

### Radziki

200 g Joghurt, 1/2 großer Rettich, 1/2 Salatgurke, 1/2 Bund Minze, 1-2 Zehen Knoblauch, 3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Den Rettich und die geschälte Gurke grob raffeln, mit 2 TL Salz mischen und ca 20 Minuten auf einem Sieb abtrofen lassen. Evtl noch etwas ausdrücken. Zusammen mit gehackten Knoblauch, Minze und dem Joghurt vermengen. Olivenöl hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken und zugedeckt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch kurz durchrühren. Passt als Vorspeise mit Weißbrot und als Beilage zu Grilltem oder Pellkartoffeln.

### Orecchiette mit Brokkoli

500g Brokkoli, 1 gelbe Paprika, Orecchiette (Nudelsorte), 4-5 EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, geriebenen Parmesan

Brokkoli und Paprika zerteilen und in Salzwasser 1 Min blanchieren. Herausnehmen und das Wasser für die Orecchiette verwenden. Öl erhitzen und darin Knoblauch anschwitzen und das Gemüse kurz dazugeben. Etwas vom Nudelwasser abschöpfen (eine kleine Tasse voll) und die Nudeln abseihen, wenn sie noch deutlich al dente sind. Das brutzelnde Gemüse mit dem Nudelwasser aufgießen, kurz aufkochen, die Nudeln und Parmesan dazugeben und mischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### Bohnen-Tomatensalat mit Minze

3-400gr Buschbohnen, 3-4 Tomaten, Weißweinessig, Olivenöl, 3-4 Stängel Minze, Salz/Pfeffer

Das Stängelende der Bohnen abknipsen oder -brechen. Je nach Länge die Bohnen einmal halbieren. In 2-3 Litern kochendem Wasser (ohne Salz) die Bohnen 8-10 Minuten garkochen. Danach abschütten und sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken (so bleiben die Bohnen schön grün). Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und mit den Bohnen vermischen. 1-2 EL Essig und 4 EL Öl zugeben, gut salzen (bisher war noch keines im Spiel), mit Pfeffer würzen, mischen und ca 10 Minuten ziehen lassen. Evtl mit Essig und Salz nachwürzen. Minzeblätter von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen.

### Geschmorte Bohnen

Ein Pfund Bohnen, 3 Tomaten, zwei gehackte Knoblauchzehen, evtl etwas Chili, ein guter TL Tomatenmark, Salz/Pfeffer, gehackte Petersilie, ein halbes Glas Wasser oder Weißwein, Olivenöl oder Butter

Das Stängelende der Bohnen abknipsen oder -brechen. Je nach Länge die Bohnen einmal halbieren. In 2-3 Litern kochendem Wasser (ohne Salz) die Bohnen 8-10 Minuten garkochen. Danach abschütten und sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken (so bleiben die Bohnen schön grün). Dieses Rezept fängt wirklich genauso an, wie das letzte. Öl

oder Butter (oder beides) in einem weiten Topf erhitzen. Bohnen, Tomaten (geviertelt), Knoblauch und Tomatenmark auf einmal dazugeben und unter wenden 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wasser oder Wein ablöschen, kurz einkochen, salzen und zugedeckt 3-4 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze durchschmoren. Von der Kochstelle nehmen und Petersilie sowie Pfeffer zugeben. Kann noch mit etwas frischem Öl und etwas Zitrone gewürzt werden.

**Das Rezept funktioniert auch mit Mangold** - dann den Mangold quer in 3cm Streifen schneiden und roh in den Topf geben

### Marinierter Mangold

5-600 g Mangold, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Rosinen, (Pinien-, Mandel-...) Kerne, Kapern

Ganze Mangoldblätter für drei Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen. In einer großen schweren Pfanne Olivenöl sehr heiß werden lassen und den Mangold unter gelegentlichem wenden scharf anbraten. Er darf etwas Farbe nehmen. Knoblauch, Chili, Rosinen, Kapern und Pinienkerne hinzufügen und 2 Minuten mitbraten (aufpassen, dass die Pinienkerne nicht anbrennen). Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit Zitrone und Olivenöl anmachen und unterheben. Lauwarm oder kalt mit Brot zum Tunken servieren.

### Bunnezupp (wenig Arbeit)

400gr Bohnen, ein Stange Porree (oder zwei kleine Zwiebeln), 1-2 Möhren, 3-4 Tomaten, 3 mittlere Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen gehackt, 2 TL Tomatenmark, Salz/Pfeffer/Thymian, gehackte Petersilie, etwas Essig, etwas Öl oder Butter

Von den Bohnen die Stängelenden entfernen, in zwei oder drei Teile brechen. Tomaten achteln. Kartoffeln und Möhren schälen und zusammen mit dem Porree in etwa gleich große Stücke wie die Tomaten schneiden. Fett in einem weiten, hohen Topf erhitzen und Bohnen, Kartoffeln, Möhren, Knoblauch, Thymian sowie den Porree zusammen hineingeben. Zwei bis drei Minuten unter wenden braten und dann mit ca zwei Litern Wasser aufgießen. Etwa zehn Minuten sanft kochen. Erst jetzt Tomaten, Tomatenmark, Salz und ca zwei EL Essig hinzugeben (Säure zu Anfang bewirkt, dass die von Kartoffeln nicht richtig weich werden). Noch ca 12 Minuten sanft kochen. Zum Schluss vielleicht eine Prise Zucker zugeben, Pfeffer und Petersilie untermischen. Ein (wirklich ganz kleiner) Schuss Sahne geht auch noch. Früher nahm man Kondensmilch (brrrr!) - In der Suppe lassen sich auch prima noch Reste von Mangold, Spitzkohl, oder Staudensellerie versenken. Dann darf man es Minestrone nennen.

**Alle Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 14.06.2021 bis 20.06.2021

### 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>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Deuts	<b>4,90 €/ St.</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
1311.....kg	<b>Buschbohnen</b>	Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - C	<b>1,99 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Niederlande - HD	<b>3,30 €/ St.</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Deutschland - DD	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Deutschland - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	<b>1,70 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Deutschland - EG_U	<b>2,50 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>0,90 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
350.....kg	<b>Mairübchen kg</b>	regional eig. Anbau - D	<b>4,90 €/ kg</b>
351.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,90 €/ Bund</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>5,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Italien - IA	<b>2,99 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>2,50 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Deutschland - Df	<b>1,90 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - L	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<b>11,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Deutschland - DB	<b>2,60 €/ Bd.</b>
374.....Stück	<b>Rettich weiß, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,40 €/ Stück</b>
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b>	regional eig. Anbau	<b>3,95 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuu 500gr</b>	Niederland	<b>2,70 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,40 €/ St.</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - IA	<b>16,90 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück Neue Ernte</b>	regior	<b>3,90 €/Stk)B</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Deu	<b>4,40 €/St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St Neue Ernte</b>	Niederland	<b>4,20 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>3,50 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Italien - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>5,20 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>6,30 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>

1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - i.a.	<b>5,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,60 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>2,80 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - IA	<b>2,50 €/ Stück</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari 700gr+</b>	Spanien - IA	<b>4,10 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>3,50 €/Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück 600gr+</b>	Spanien	<b>2,70 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>6,90 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spanien	<b>6,60 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - ICEA	<b>8,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>14,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>4,60 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deuts	<b>2,60 €/ Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,50 €/ Stück</b>