



## Das Fenster zum Hof - KW 25/21

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.

Jetzt ist es **heiß**. Für manche Produkte zu heiß. Sie leiden in **Sonne** und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen können. Auch wenn unsere Fahrzeuge gekühlt sind - das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Abhilfe: Sie legen dem Fahrer ein großes, **feuchtes** oder nasses **Handtuch** bereit (am Besten in einer Tüte). Wir decken Ihre Lieferung damit dem Tuch ab. Durch Verdunstungskälte und Feuchtigkeit bleiben die Waren länger frisch. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

Manchmal kaufen wir die sprichwörtliche Katze im Sack ein. Ware wird angekündigt, mit Fotos, die aber noch im Süden steht. Wir verlassen uns dabei auf die langen guten Beziehungen unserer Großhändler. Meistens geht das gut - aber in der letzten Woche haben wir echt **Pech** gehabt am Montag standen 70 Kisten der angekündigten **Paraguayos** (Plattpfirsiche) hier bei uns und hatten schon allerheftigste Druckstellen. Sogar Schimmel war schon auszumachen. Ärgerlich für die **Kollegen** in der Packhalle, die jede Kiste einzeln **sortieren** mussten. Erst am Dienstagmittag gab ausreichend Ersatz (in Form normaler Pfirsiche). Dabei war uns klar, dass es trotz Sortieren genug Reklamationen geben würde. Also - wenn Sie betroffen sind, melden Sie sich - wir schreiben wie immer gerne gut. Wir wissen ja, was schiefgelaufen ist.

Bitte nutzen Sie auch das **Grün von Fenchel, Kohlrabi und Rote Bete**. Es ist viel zu schade für den Kompost. Jetzt ist es besonders zart und wir bauen Verwendung dafür auch in unsere **Rezepte** ein.

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.



**Käse der Woche KW 26: (28.6.-4.7.) Tomme Bournette.** Würziger halbfester Schnittkäse aus dem Naturpark Vercors in den französischen Westalpen. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen 1 Stück ca. 220g, 2,39€/100gr ; Art.-Nr. 5268

### Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne rigate, 2 Fenchel mit Grün, 1 Zwiebel, 70-80gr Pecorino Romano gerieben (zur Not Parmesan) 2x3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben können - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

### Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1 kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca 0,7 L Gemüsebrühe oder Wasser, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca 4 Minuten mit ein wenig Salz unter wenden braten. Dann an Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca 15 Minuten weiterköcheln bis die Brühe aufgezehrt ist. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stengel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Salat Fenchel, weiße Bohnen und Staudensellerie

100gr weiße Bohnenkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchel mit Grün, 3 Stangen Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Zitrone, Olivenöl

Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ca einer 3/4 Stunde mit einem Lorbeerblatt und einer ganzen Knoblauchzehe bei milder Hitze zugedeckt garkochen (bis sie weich sind). Dann erst salzen. Im Kochsud abkühlen lassen. Fenchel komplett kleinschneiden (ca 2mm) inklusive Stengel Strunk und Grün. Selleriestangen ebenfalls. Mit den

abgetropften Bohnen und der feingehackten Zwiebel mischen. Anmachen mit Zitrone, Olivenöl und Pfeffer. Nicht mehr salzen. Man kann auch etwas Sardinen oder Dosenthunfisch untermischen. Mit Baguette oder Brot essen.

### Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2El Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst freie Streifen schneiden. Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

### Kohlrabi-Kartoffeltaler

5-600g Kartoffeln, 1 Ei, 150gr Mehl, eine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 El Butter

Kohlrabigrün in 2mm Streifen schneiden und in Butter zusammen mit einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne ca 3 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Dabei salzen. Kartoffeln in Schale kochen, pellen und kleinstampfen, kurz abdampfen lassen und noch heiß mit einem Ei, dem Mehl und den Kohlrabistreifen zügig vermischen. Dabei würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Mit einem Eisportionierer oder einem Löffel ca 3cm Kugeln abstechen und in Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Dabei etwas flachdrücken. Währenddessen den geschälten Kohlrabi in Streifen schneiden und mit der Butter und wenig Salz in einen Topf mit Deckel geben. Ohne Wasserzugabe bei milder Hitze ca 15-20 Minuten garen und mit den Tälern servieren.

### Sommersalat

Ein Kopf Salat, 1Bd Radieschen, 3St Bundzwiebeln, 2 Selleriestangen, Fenchelgrün von einer Knolle

Radieschenblätter abzupfen und zusammen mit dem Salat waschen und gut trockenschleudern. Zwiebeln, Sellerie und das Fenchelgrün (mit den Stängeln) feinschneiden, Radieschen hobeln und mit dem Salat mischen. Anmachen mit einer Vinaigrette aus 1El Weißweinessig, 3 El Öl, 1 Tl scharfem Senf und etwas Salz/Pfeffer

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

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von

21.06.2021

bis

27.06.2021

**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>

**Gemüse**

1110	.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1001	.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
170	.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Deutschland	<b>4,10 €/ 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>7,90 €/ 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>
1011	.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b>	regional eig.	<b>1,60 €/ Stück</b>
445	.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e.	<b>2,60 €/ Bd.</b>
911	.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - DEM	<b>2,20 €/ St.</b>
590	.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456	.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
110	.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>2,00 €/ 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>
833	.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>4,90 €/ kg</b>
930	.....Stück	<b>Mini-Gurken</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,20 €/ Stück</b>
300	.....kg	<b>Möhren</b>	Italien - IA	<b>2,99 €/ kg</b>
166	.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>2,70 €/ St.</b>
622	.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
633	.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
611	.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
500	.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,00 €/ Bund</b>
505	.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Deutschland - DE	<b>2,20 €/ Bund</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 - 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>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bd.</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 Vakuum 500gr</b>	Niederlande	<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>2,30 €/ St.</b>
550	.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
188	.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück Neue Ernte</b>	regional	<b>3,70 €/ StkB</b>
335	.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Niederlande	<b>3,60 €/ St.</b>
711	.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
133	.....St.	<b>Weißkohl, St Neue Ernte</b>	Niederlande	<b>3,90 €/ St.</b>
1200	.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Niederlande - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
400	.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>3,50 €/ kg</b>

**Obst**

1500	.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>5,20 €/ 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>3,90 €/ kg</b>
1840	.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>3,30 €/ 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>3,90 €/ Stück</b>
1750	.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spanien	<b>3,30 €/ Stück</b>
1755	.....Stück	<b>Melone, Galia Stück 600gr+</b>	Spanien	<b>3,95 €/ Stück</b>
1655	.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
1600	.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1650	.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>5,90 €/ kg</b>
1677	.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Spanien	<b>5,60 €/ kg</b>
1651	.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spanien	<b>8,90 €/ 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>4,85 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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