

Das Fenster zum Hof - KW 39/21

Waren unsere **Salate** im letzten Jahr groß uns prächtig und wuchsen so schnell, dass wir gar nicht nachkamen mit dem Verkaufen, ist es in diesem Jahr gerade andersrum. Wir haben viele Salat in den Beeten stehen, nur **wachsen sie nicht**. Durch die jetzt schon kühlen Nachttemperaturen dauert es länger bis sie erntereif sind. Selbst ausgewachsen sind sie, verglichen mit den letzten Jahren eher mickrig. So ist es bei vielen Kulturen der Fall. Trotzdem haben wir die **gleiche Arbeit** gehabt. Haben die Bete vorbereitet, die Jungpflanzen gekauft, gedüngt, gepflanzt, abgedeckt und die Beikräuter gejätet. Es ist genau wie wir kürzlich schon von den Kartoffeln und den Tomaten berichtet haben. Es fehlt allerorten an Erntemasse und damit Umsatz (=Geld) für unsere Landwirtschaft. So verkaufen wir, auch wenn es dem **Gärtnerstolz** wehtut, kleinere Salate als wir uns das wünschen.

Inzwischen gibt es Lieferanten, die möchten, dass wir die Lieferkartons falten, aufheben und ihnen wieder zurückgeben. Man hört von gestiegenen Bauholzpreisen (auch, wenn Waldbesitzer davon keinen Cent sehen) und alle LKWs, die uns Ware bringen sind erpicht darauf, die Europaletten wieder mitzunehmen. Auch die sind knapp. Jetzt hat es uns bei unserem **Papier** erwischt. Im Juni bestellt, Anfang Juli bestätigt, haben wir die übliche **Lieferzeit** von acht bis 10 Wochen erwartet. Erstaunt waren wir dann aber doch, als uns die Ankunft für die zweite **Adventswuche** avisiert wurde ("...voraussichtlich..."). Ersatz ist schwer - vor allem bei unseren Ansprüchen. Und wer will schon zurück zu den Plastiktüten? Glücklicherweise haben wir über unser Kollegennetzwerk in Schwaben einen Papiertütenhersteller gefunden, der uns passende Bögen aus **Altpapier** geschnitten und geliefert hat. Vor allem welches, dass garantiert ohne Reste von Drucker-schwärze und Farben ist. Irgendein Papier möchten wir Ihnen ganz sicher nicht auf die Ware legen. Wenn das Kistenpapier also in den nächsten Wochen anders aussieht - das ist der Grund

Immer am **Donnerstag** erstellen wir für alle Abokunden neue Aufträge, füttern den Shop mit den aktuellen Kistenzutaten und Aufträgen. Danach bekommen Sie eine Hinweismail. Bitte bearbeiten Sie erst **danach** Ihren Warenkorb. So behalten Sie die Übersicht und ersparen uns Nachfragen.

Alle **Plastikschalen**, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, **nehmen** wir gerne **zurück**! Gerade im Sommerhalbjahr ist das häufiger nötig. Zurückgegebene Schalen werden hier gereinigt und dann **wiederverwendet**! Gegenwärtig machen wir uns Gedanken, wie wir die Schalen durch **bepfundete feste Schalen** aus dem Kistenkunststoff ersetzen. Noch ist es aber nicht soweit und bis dahin halten wir an den bewährten dünnen Plastikschalen fest.

Nudeln mit Spinat und Champignons (2-Wege)

400gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne oder 250 gr Tomatenpassata, Parmesan oder geschälte Mandeln (im Ofen hellbraun geröstet), Salz und Pfeffer, Pasta nach Belieben.

Den Spinat nur grob zerzupfen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch feinhackeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu und bei milder Hitze langsam weichgaren. Dabei salzen. Dann mit Wein ablöschen und den fast ganz einkochen.

1. Weg ("normal")

Mit Sahne ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Mit Parmesan bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

2. Weg ("voll vegan")

Mit Tomatenpassata ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Die gerösteten Mandeln grob hacken und damit bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Spitzkohl mit Champignon-Reisfüllung

1 Spitzkohl, 150gr Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bd Petersilie, 100gr Reis, 100gr Reibekäse, 1 kl Glas Weißwein, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten, etwas Öl

Reis in Salzwasser 8 Minuten fast garkochen, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen. Dann etwas auflockern. Champignons in Scheiben schneiden und dann mit einem Messer kleinhacken. Zwiebeln und Knoblauch feinhackeln und zusammen mit den Champignons in Butter durchbraten, dabei salzen und mit dem Wein ablöschen. Wein einkochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dann mit dem gegarten Reis, gehackter Petersilie und der Hälfte des Reibekäses locker mischen. Mit etwas Pfeffer und wenig Zitrone würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus beiden Hälften den Strunk herauschneiden. Den inneren Teil des Spitzkohls herausbrechen, so dass noch ca eine 4-5 Blätter-dicke-Wand stehen bleibt (die Innenteile kann man in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und für einen Salat verwenden). Diese beiden Schalen dünn mit Öl einreiben, das Innere ganz dünn salzen und dann beide Hälften füllen und mit dem Restliche käse bestreuen. In einer passenden Form ca 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

Zwiebel-Champignonkuchen

Für den Teig: 250gr Mehl, 125gr Butter, 20ml Wasser, 1 Eigelb, 1 Pr Salz. Für die Füllung: 300gr Zwiebeln geschält, 150gr Champignons, 2 EL Butter, 1 Eiweiß, 1 Ei, 200gr Sahne oder Creme fraiche, Thymian, Salz und Pfeffer

Für den Teig Mehl, Salz und kalte Butter mit den Fingern in einer Schüssel verreiben, bis die Butter fein zerteilt ist, Eigelb und Wasser miteinander verrühren, zum Teig geben und alles rasch vermischen, bis der Teig gerade zusammenhält. Zu einer Kugel formen, etwas flachdrücken in Folie packen. Im Kühlschrank mind 30 Minuten ruhen lassen. Dann zu einem Kreis ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier (oder unserem Kistenpapier) bedecken und mit Reis, trockenen Bohnen o.ä. auffüllen und für 12 Minuten im Ofen bei 170°C (Umluft) vorbacken.

Zwiebeln mittelgroß würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Dabei mit Salz und Thymian würzen. Champignons feinhacken und zu den Zwiebeln geben. Zusammen ca 5 Minuten weiterbraten. Pfeffern und etwas abkühlen lassen. Sahne, Eiweiß und Ei miteinander verrühren und salzen. Über die Zwiebeln/Pilze geben, unterheben und diese Masse in die vorgebackene Tarte füllen. Noch ca 25-30 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) im Ofen goldbraun backen.



Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrün bestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.

Das
Gemüseabo Max Apfelbacher
 DE-53332Bornheim
 Tombergstraße 1
<http://www.bioland-apfelbacher.de>

 02222-9271616
 02222-9271616
 02222-9271617
 hof@bioland-apfelbacher.de

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 27.09.2021 bis 03.10.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	4,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	7,15 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	7,70 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Hass	Mexico - IA	11,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	4,40 €/kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	7,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	2,49 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau	3,20 €/St.
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DD	5,90 €/kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,80 €/Stück
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,70 €/St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	11,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,00 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 6-800gr	regio	2,70 €/St. DB
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DB	7,95 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,80 €/kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	7,20 €/kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ	regional - DB	7,20 €/kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/kg
675.....kg	Paprika spitz scharf regional	regio	11,25 €/kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	8,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	4,80 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	11,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - IA	2,20 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. A	4,80 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	26,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,90 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,70 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,70 €/Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,50 €/kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/Stück
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/Bund
330.....kg	Sellerie, kg ca 500 gr Stücke	regio	3,90 €/kg DB
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,90 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 600gr+	Deutschland	3,50 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deu.	3,70 €/St.
956.....Stück	Steinchampignons 150gr Schale		2,25 €/Stück
957.....Stück	Steinchampignons 250gr Schale		3,35 €/Stück
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional eig. Anbau - DB	4,95 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700gr+	Deutschland	4,30 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anbau	2,00 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,90 €/kg

Obst

411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,50 €/kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	regional - DB	5,50 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/Stück
1978.....kg	Feigen, schwarz kg	Spanien - IA	14,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,10 €/Stück
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1945.....Stück	Mango, Kilo	Spanien - IA	6,50 €/kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	5,90 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Italien	6,10 €/kg
1635.....kg	Satsumas, GRÜN!	Italien - IA	4,90 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Deutschland - DN	6,90 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - IA	6,50 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Deutschland - DN	6,90 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	7,50 €/kg