

Das Fenster zum Hof - KW 40/21

Was als Aktion einmal im Jahr begonnen hat ist inzwischen fester Bestandteil unseres Hofsortiments geworden. Rund ums Jahr bieten wir **Gartenpflanzen** auf unserem schön gestalteten Hofgelände hinter den Hallen an. Der Höhepunkt sind immer die Jungpflanzen im Frühjahr, aber manches Gewächs zieht es vor, zu Beginn der kühlen Jahreszeit gepflanzt zu werden. **Obstbäumchen** und **Beerenobststräucher** können sich so über den Winter akklimatisieren und im besten Wortsinn Wurzeln an ihrem neuen Standort schlagen. Eine vollständige Liste gibt es auf unserer Homepage unter dem **Meinüpunkt "Gartenpflanzen"**. Nicht nur Obstgehölze gibt es. Unsere erfahrenen Gartenleute, die die Probleme um Anwachsen und Anbau aus ihrer täglichen Arbeit kennen, stehen mit Rat und Tat zur Seite. Natürlich bieten auch alles weitere Notwendige, wie Erden, Dünger sowie passendes Werkzeug. Auch viele **winterharte Stauden** warten noch auf einen neuen Standort. Noch ist das Wetter herbstlich schön und lädt zu einem Ausflug in den herrlichen Apfelbacher-Garten ein. Das Außengelände ist immer während der Öffnungszeiten des Hofladens zugänglich.

Herbstzeit ist **Kürbiszeit**. Dieses Jahr haben wir neben Hokkaidos zum ersten Mal **Butternutkürbisse** angebaut, die wir diese Woche in einige Sortimente gepackt haben. Butternuts sind **deutlich härter** als Hokkaidos und müssen im Gegensatz zu Letzteren geschält werden, haben dafür aber deutlich weniger Kerne (es gibt nur eine kleine Kernkammer im dickeren Teil des Kürbis'). Wir empfehlen, die Kürbisse quer in Scheiben zu schneiden und diese dann rundherum zu schälen. So ist es ganz leicht. Bitte Vorsicht: Wegen der harten Schale rutscht man beim Schneiden der Butternuts leicht ab. Besser ist es ein sehr **scharfes Messer** zu benutzen und zur Sicherheit ein zweimal gefaltetes Küchenhandtuch gegen Verrutschen unterzulegen.

Nun finden sich die ersten **Zitrusfrüchte (Satsumas)** in den Kisten. Die Schalen sind noch grün, die Früchte aber schon reif, süß und aromatisch. Satsumas reifen unter rauen Bedingungen **früher** als andere Zitrusfrüchte heran. So, wie Blätter im Herbst erst rot werden, wenn es nachts kühl und tagsüber noch warm ist, setzt die Bildung der orangen Farbe in den Schalen der Citrusfrüchte erst ein, wenn die Nächte kalt werden. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass **Zitronen** im Sommer **grün** sind? Auch das kommt daher. Der Farbstoff (Anthocyan) wird erst bei einer bestimmten Differenz der Tag/Nach Temperatur gebildet. In den Tropen bleiben die Citrusfrüchte übrigens immer grün. (Citrusfrüchte aus konventionellem Anbau sind jetzt schon leuchtend orange, diese Früchte werden aber künstlich gereift).

Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EL Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca 1 cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

Spinatsalat

500gr Spinat, 2 EL Weisweinessig, 5 EL Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TI scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen und dabei alle Stängel entfernen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse / Sb-Kerne/Mandeln oder Pinienkerne, Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgehält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Alle restlichen Zutaten außer dem Käse sehr fein hacken und dann mit dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen.

Kürbis-Walnuss-Pie mit Blauschimmelkäse

Für den Teig: 250gr Mehl, 125gr Butter, 30ml Wasser, 1 Pr Salz. Für die Füllung: ca 600gr Kürbis (Hokkaido oder Butternut), 1 rote Zwiebel, 150gr Blauschimmelkäse, eine kl Handvoll Walnüsse, 100gr Sahne, 1 Ei, Salz, Pfeffer

Mehl, kleine Butterflockchen, Wasser und eine Prise Salz zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten und für 30 Minuten kalt stellen.

Kürbis in ca 1cm Würfel schneiden und in einer Pfanne in wenig Öl bei mittlerer Hitze für fünf Minuten von allen Sei-

ten anbraten - dabei salzen. Etwas abkühlen lassen. Teig ausrollen und eine passende runde Backform damit auslegen. Ei und Sahne miteinander verquirlen und mit Pfeffer würzen. Kürbiswürfel auf dem Teig verteilen. Blauschimmelkäse mit den Händen zerbröckeln und über die Würfel geben. Walnüsse sehr grob hacken und mit der in feine Ringe geschnittenen Zwiebel vermischen und obenauf verteilen. Alles mit der Ei-Sahne-Mischung begießen und im Ofen ca 25-30 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergerben.

Orecchiette mit Brokkoli

0,5kg Brokkoli, 1 -2 gelbe Paprika, Orecchiette (Nudelsorte), 4-5 EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, geriebenen Parmesan

Brokkoli und Paprika zerteilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und das Wasser für die Orecchiette verwenden. Orecchiette haben eine etwas rauere Oberfläche und nehmen so schon beim Kochen etwas vom Gemüsegeschmack auf. 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

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

Ca 700gr geputztes Kürbisfleisch (Butternut oder Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein Stk Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, 1 EL Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4Ltr Apfelsaft, 1/4 Ltr Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Ingwer und Chili in Öl glasig braten. Mit Curry bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben, salzen, weich kochen, dann pürieren.

Tipp: wer´s gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch gebratene Ananaswürfel schmecken gut darin.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 04.10.2021 bis 10.10.2021

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 - CRAE	4,40 €/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	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/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	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,99 €/kg
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
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,3-1,5kg	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	regional eig. Anbau - DB	3,10 €/St.
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
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DD	3,70 €/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	Spanien - IA	5,90 €/kg
675.....kg	Paprika spitz scharf regional	regional - DB	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 - IA	11,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	1,90 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. Anbau - DB	4,80 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	26,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - DB	11,90 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,95 €/kg
277.....Stück	Radicchio, St	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,50 €/kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland - DB	1,80 €/Bund
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	1,70 €/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	regional - DB	3,90 €/kg
800.....kg	Spinat	Deutschland - DD	6,10 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 600gr+	regional - DB	3,30 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	regional - DB	3,90 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional - DB	4,95 €/kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	6,30 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700gr+	Deutschland - DB	4,30 €/St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/Stück

Obst

1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - IA	3,15 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - IA	3,70 €/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	Frankreich - IA	16,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	1,60 €/Stück
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	2,40 €/Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CRAE	3,10 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	5,90 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Spanien - IA	6,50 €/kg
1635.....kg	Satsumas, GRÜN!	Italien - IA	4,20 €/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	Spanien - IA	6,90 €/kg