



Das Fenster zum Hof - KW 41/21

Im Apfelbacher-Garten bieten wir **Gartenpflanzen** rund ums Jahr an. Auf unserem schön gestalteten Hofgelände hinter den Hallen finden Sie jetzt vor allem **Obstbäumchen** und **Bee-renobststräucher**. Eine vollständige Liste gibt es auf unserer Homepage unter dem **Menüpunkt "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 weiter 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.

In den Kisten gibt es jetzt immer wieder regionale **Birnen** von Aloisius Knein in Nideggen. Die Hauptsorte Conference wird, wie alle Birnen, schon **unreif** geerntet und wartet in Kühlhäusern unter Luftabschluss darauf verkauft zu werden. So lassen sich Birnen über die ganze Wintersaison bis ins Frühjahr hinein lagern. Frisch aus dem Kühlhaus sind die Früchte wenig charmant hart und unreif (aber manche mögen sie genau so am Liebsten). Einmal an der Luft setzt die Reife ein und bei Zimmertemperatur werden die Birnen mit jedem **Tag reifer**, weicher und **aromatischer**. Sie entscheiden, wann sie für Sie perfekt sind. Weil Birnen, wie andere Obstsorten auch, auf das Reifegas Ethylen reagieren, können Sie den Prozess beschleunigen, wenn sie neben schon reifes Obst (z.B. Äpfel oder Bananen) gelegt werden.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir lassen unserem Obstbauer die Entscheidung, welche Äpfel wie lange lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die neue Topazernte. Zuerst sind die gerade reif gepflückten Früchte an der Reihe. Danach ist es wie bei den Birnen. Die Äpfel kommen unreif unter **Luftabschluss** ins Lager und halten dort bis in den frühen Sommer.

Unsere **Gärtner** haben viel zu tun. Nach dem kühlen und nassen Sommer hatten wir einen recht trockenen September und gute bis ideale Arbeitsbedingungen auf dem Feld. Jetzt wird schon viel auf **Vorrat** geerntet, bevor es wieder zu nass wird. Die ersten großen Vorräte an Lagergemüse wie **Sellerie** oder **Rote Bete** werden eingefahren. Damit es genug Platz in den Kühlhäusern gibt, verkaufen wir beides schon einmal im Abo.

Liefertagsverschiebung nach Allerheiligen
In der KW44 verschieben sich, wegen des Feiertags am Montag, alle Lieferungen um einen Tag



Käse der Woche KW 42: (18.10.-24.10.) Gute-Laune-Käse. Heu-milchschnittkäse mit Kräuterrinde. Deutschland, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, mikrob. Lab, Salz, Gewürzblüten
1 Stück ca. 200g, 2,49€/100gr ; Art.-Nr. 5280

Linsensalat mit Abokisten-Gemüse (Restesalat)

150 g Berglinsen, nach Belieben, Kohlrabi, Fenchel, Zucchini, Paprika, Spitzkohl, Ruccola, Petersilie und gerne einen Apfel - dazu noch Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Linsen mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz, aber dafür mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe ca 30 Minuten zugedeckt garen. Danach auf der Kochstelle auskühlen lassen. Gemüse in kleine Würfel schneiden zu den ausgekühlten Linsen geben und mit einer Vinaigrette aus einem Teil Essig, drei Teilen Öl und einem Teil scharfen Senf anmachen. Kräftig salzen (bisher war noch kein Salz im Spiel) und Pfeffern.

Fenchel-Mango-Salat

1 Mango, 2 kl Fenchelknollen, 1 El Weißweinessig, 4 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, event. Rosmarin

Mango schälen, entlang des Kerns filetieren und in Streifenschnitten. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Mangostücke geben. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Restliche Soße darüber geben und mit ein wenig sehr fein gehacktem Rosmarin bestreuen.

Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Auf einem Backblech in den Ofen schieben und erst 15 Minuten bei 120°C und dann weitere 25 Minuten bei 200°C fertig backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen. Durch die niedrige Hitze am Anfang werden die enthaltenen Amylasen in den Bataten aktiviert. Zwischen 60 und 75 °C arbeiten diese am Besten und wandeln noch einen großen Teil der enthaltenen Stärke in Zucker um.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Gebackene Rote Bete und Kartoffeln (aus dem Ofen)

6St Rote Bete und 6 etwas gleich große Kartoffeln, frische Kräuter, 300gr Schmand oder Sahnequark, Salz, Pfeffer, Butter, Rosmarin, Thymian, Kümmel und Lorbeerblatt

Rote Bete und Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält auf einen großen Bogen Alufolie legen. Nach belieben mit Rosmarin, Thymian, Kümmel und Lorbeerblatt bestreuen. Einen zweiten Bogen Folie darauflegen und die Ränder gut verschließen. Auf einem Rost bei 200°C ca 60 Minuten backen. Kräuter hacken und mit dem Schmand/Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete sind gar, wenn man einen dünnen Metallspieß leicht hineinstecken kann (das geht auch durch die Folie). Die Haut der RB lässt sich leicht abschieben/pellen. Auf dem Teller zerteilen und mit Butter, etwas Salz und dem Quark servieren.

Selleriecremesuppe

Ca 500gr Selleriekolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2El Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chili-pulver, 4El Joghurt, 1El Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne an schwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

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

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 11.10.2021 bis 17.10.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg	regional - D	4,05 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg	regional - D	6,60 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	7,70 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	4,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Kenia - IA	12,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	3,50 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I	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	5,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,99 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	1,99 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	9,90 €/ 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. 0,8-1,2 kg	Deutschland - EG	3,30 €/ St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	reg	3,10 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DB	7,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,90 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - DB	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ 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	Niederlande - IA	3,90 €/ kg
675.....kg	Paprika spitz scharf regional	regional	11,25 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - I	11,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - IA	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. A	4,80 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - EG	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - EG	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - EG	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
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	4,40 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,90 €/ St.
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 600gr+	regional	3,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deutschland - EG	3,60 €/ 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
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,90 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700gr+	Deutschland - EG	4,30 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück

Obst

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
1633.....kg	Clementinen	Spanien - CAAE	4,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	1,90 €/ Stück
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - IA	2,10 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,80 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	2,40 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1945.....Stück	Mango, Kilo	Spanien - IA	6,05 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	5,10 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Deutschland - DN	6,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - IA	6,90 €/ kg