



Das Fenster zum Hof - KW 43/21

Es ist so **voll** in unseren **Kühlhäusern**, dass wir kaum noch wissen wohin mit unseren Vorräten für Herbst und Winter. Erst im nächsten Jahr haben wir hoffentlich genug Platz auf dem Hof schaffen, dass wir ein weiteres Kühlhaus für unsere Landwirtschaftsvorräte bauen können. Bis dahin müssen wir uns mit Erdmieten behelfen.

Besonders **gut** sind in diesem Jahr die **Möhren** gelungen. Sie sind süß, groß, knackig. Genauso, wie man sich Möhren wünscht. Die feinen **Lößböden** der Kölner Bucht geben perfekten Geschmack. Anders als Möhren von Sandböden fehlt ihnen alle unangenehme Bitterkeit und Schärfe. Unsere Ernte ist in diesem Jahr besonders reich, weil wir kaum Ausfälle durch Möhrenfliegen haben. Die werden durch den Duft von Doldenblütlern, wie Möhren, Pastiaken und Wurzelpetersilie angezogen und legen ihre **Eier** in die Nähe der Pflanzen. Von dort machen sich die geschlüpferten **Larven** über die Wurzeln her und fressen **Gänge** hinein. Inzwischen bringen sie es auf drei Generationen pro Anbaujahr. Ein echtes Problem. Bisher wurden die Möhren üblicherweise durch feinmaschige **Netze** geschützt. Eine aufwändige und zeitraubende Methode - zwischen den Möhren wachsen viele Unkräuter, die regelmäßig entfernt werden müssen. Dazu müssen jedesmal die teuren Netze entfernt und wieder angebracht werden. Zudem finden die Fliegen jedes noch so kleine Loch und schlüpfen durch.

Seit diesem Jahr wenden wir mit viel Erfolg ein **Zwiebelöl-präparat** an. Das Öl wird in Dispensern auf die Beete gegeben. Schon lange wissen Hausgärtner, dass Zwiebeln, zwischen Möhren gepflanzt, Möhrenfliegen fern hält. Durch den starken Duft werden die Möhrenbeete für die Schädlinge "unsichtbar" und wir werfen weniger fort.

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.

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



Käse der Woche KW 44: (2.11.-7.11.) Uriger Allgäuer. rotgeschmierter Schnittkäse aus tagesfrischer Heumilch. D, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, tier. Lab, Salz, Schabzigerklee
1 Stück ca. 220g, 2,39€/100gr ; Art.-Nr. 5200

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommesdicke Streifen schneiden (ca 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Linsensalat mit Apfel, Fenchel und Staudensellerie

150 g Berglinsen, 1 m.-großer Fenchel, 3 Stangen Staudensellerie, 1/4 Schlangengurke, 1 m.-großer Apfel, säuerlich, 1 Zwiebel, Saft 1 Zitrone, 3EL (Walnuss-)Öl, 2EL Balsamico Bianco, 2 EL Quittengelee, 1TL Salz, Pfeffer, 3EL gehackte Petersilie

Die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten, in einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und 1 - 2 EL Gelee gut verrühren. Apfel, Fenchel, Zwiebel + Gurke klein würfeln und mit dem Zitronensaft mischen. Staudensellerie putzen, die Blättchen grob schneiden, Stangen in Scheiben schneiden. Alles mit dem Dressing gut vermischen. Die Linsen zuletzt unterheben. Den Salat etwas durchziehen lassen. Bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Waldorfsalat mit Staudensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack, evtl. 1 Prise Curry.

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist. Der Salat schmeckt auch gut mit Birnen oder Orangen statt der Äpfel.

Staudensellerie mit Sardellen

2-3 Stangen Staudensellerie, 1 EBl. Rosinen, 3 Sardellenfilets, 3 EL Zitronensaft, Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, frische Kräuter

Staudensellerie abspülen und in Scheiben schneiden. Für eine Minute in kochendes Salzwasser geben, abgießen + kalt abspülen. Rosinen 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Sardellenfilets klein hacken. Zitronensaft, Öl, Sardellen und Rosinen verrühren, mit Pfeffer würzen Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Die Antipasti auf einer Platte anrichten, mit frischen Kräutern nach Geschmack bestreuen. Auf geröstetem Brot essen.

Lammragout mit Staudensellerie und Walnüssen

750g Lammfleisch (am Besten aus der Schulter), 3 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Thymian, Kreuzkümmel, Zimt, 0,4 Ltr Wasser, 1Gl Weißwein, 500g Staudensellerie, 50 g Walnüsse

Lammfleisch würfeln und in Öl kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch grob gehackt dazugeben und fünf Minuten mitbraten. Dann das Tomatenmark dazu, kurz durchrösten und mit dem Wein ablöschen. Zwei Minuten kochen und dann das Wasser, Salz und die restlichen Gewürze zufügen. Ca 70 Minuten im geschlossenen Topf bei geringer Hitze garen. Staudensellerie putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zum Fleisch geben und das Ganze noch weitere 20 Minuten offen köcheln lassen. Walnüsse halbieren und im Ragout kurz mit erhitzen. Abschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

Spinat zu kochen

Spinat ist lecker, aber sperrig. Jedenfalls so lange er frisch ist. Einmal gegart, schnurrt er ungefähr auf ein Siebtel des Volumens zusammen. Die Mengen passen auf den ersten Blick in keinen Topf. Zunächst ist es wichtig den Spinat gründlich zu waschen - Zwei- bis dreimal, bis das Waschwasser sauber ist. Dann unbedingt in der Salatschleuder gut trocknen. Nun im größten Topf einfach etwas Öl erhitzen und den Spinat einfach in drei bis vier Portionen nacheinander hineingeben. Der Zusammenfallene bleibt einfach im Topf. Immer gründlich wenden, damit nichts anbringt. Alternativ, den Ofen auf 150° vorheizen und den Spinat auf einem Blech hineingeben. In drei bis vier Minuten ist er zusammengefallen. Nun nur noch salzen und etwas Öl daran. Auch hier das Mischen zwischendurch nicht vergessen. Sonst trocknen die Blätter.

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.


**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.10.2021 bis 31.10.2021

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	3,60 €/ kg	1150	kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
1001	kg	Avocado Hass	Kenia - IA	12,90 €/ kg	523	Stück	Spitzkohl	Stück ca 600gr+ Deutschl	3,70 €/ Stk
386	kg	Bataten	Italien - ICEA	3,95 €/ kg	711	kg	Staudensellerie	Stück 300gr+ regi	3,20 €/ St.
172	Stück	Blumenkohl, grün	Deutschland - DB	4,20 €/ Stück	722	kg	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
170	St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	regior	3,90 €/ St.	384	kg	Thymian, Bund	Deutschland - DD	2,25 €/ Stück
688	kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/ kg	133	St.	Tomaten	Spanien - DD	4,90 €/ kg
100	kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,90 €/ kg	155	St.	Tomaten, regional von Theo	regio	5,95 €/ kg
766	Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	1,99 €/ Stück	592	Stück	Topinambur	Niederlande - IA	6,10 €/ kg
255	kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg	1200	kg	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
122	St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau	3,20 €/ St.	400	kg	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschla	3,60 €/ St.
244	kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg	411	kg	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1010	kg	Fenchel	Deutschland - DB	5,50 €/ kg			Zucchini, Kilo	Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
422	kg	Gemüsezwiebeln	kg	2,50 €/ kg			Zwiebeln	Deutschland - DN	2,70 €/ kg
911	St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,50 €/ St.			Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,50 €/ kg
590	kg	Ingwer	Peru - IA	8,90 €/ kg					
288	Stück	Japanese Greens 150gr	Beutel D	12,99 €/ kg; U					
456	kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg					
110	St.	Kohlrabi	Stück	1,95 €/ St.					
540	Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück					
1223	Stück	Kürbis Butternut 1,3kg+	regional eig	3,90 €/ Stück					
1211	St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg	De	2,90 €/ St.					
1222	St.	Kürbis, Butternut St ca 500gr+	reg	2,50 €/ St. - I - DB					
591	kg	Kurkuma	frisch	9,90 €/ kg					
844	kg	Mangold	bunt	5,90 €/ kg					
833	kg	Mangold	grün	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	3,90 €/ kg					
633	kg	Paprika grün	Niederlande - IA	7,20 €/ kg					
644	kg	Paprika regional PÜTZ	regional - DB	5,99 €/ kg					
611	kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,90 €/ kg					
675	kg	Paprika spitz scharf regional	regic	11,25 €/ kg					
612	kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,50 €/ kg					
380	kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ kg					
677	kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/ kg					
500	Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	1,95 €/ Bund					
382	kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. A	4,80 €/ kg					
505	Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - D	2,25 €/ Bund					
966	kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg					
988	kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	26,50 €/ kg					
977	kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg					
955	kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	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					
371	kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	4,90 €/ kg					
378	kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	4,90 €/ 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	2,70 €/ St.					
201	St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	1,65 €/ St.					
202	St.	Salat 2	regional eig. Anbau - DB	1,65 €/ St.					
211	Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück					
521	Bund	Salbei, Bund	Deutschland - DD	2,25 €/ Bund					
330	kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg					

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	4,95 €/ kg
1633	kg	Clementinen	Italien - ICEA	4,90 €/ kg
1980	Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955	Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,20 €/ Stück
1640	kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	5,50 €/ kg
1933	Stück	Kaki	Spanien - CRAE	1,70 €/ Stück
1922	kg	Kiwi, Kilo	Griechenland - IA	5,90 €/ kg
1899	Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645	kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1945	Stück	Mango, Kilo	Spanien - IA	5,70 €/ kg
1881	Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600	kg	Orangen	Spanien - CRAE	4,30 €/ kg
1711	kg	Trauben blau	Italien - IA	5,40 €/ kg
1733	kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1722	kg	Trauben weiß	Italien - IA	5,40 €/ kg
1866	kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau	12,50 €/ kg
1644	kg	Zitronen	Spanien - CRAE	5,85 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852	Stück	Apfel-Rotkohl	servierfertig	Deutsch	2,65 €/ Stück
11850	Stück	Sauerkraut	servierfertig	500gr	2,40 €/ Stück