

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 **Löb Böden** 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, Pastiakern und Wurzelpetersilie angezogen und legen ihre **Eier** in die Nähe der Pflanzen. Von dort machen sich die geschlüpften **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 **Zwiebelölpräparat** an. Das Öl wird in Dispensern auf die Beete gesteckt. 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 **Beeerenobststräucher**. 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 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.

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

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 pommessdicke 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 Gemüsestiften 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, ¼ Schlangengurke, 1 m.-großer Apfel, säuerlich, 1 Zwiebel, Saft 1 Zitrone, 3EI (Walnuss-)ÖL, 2EI Balsamico Bianco, 2 EI Quittengelee, 1TI Salz, Pfeffer, 3EI 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 Stangensellerie

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, 2TI 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 Zusammengefallene bleibt einfach im Topf. Immer gründlich wenden, damit nichts anbrennt. 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
1001.....kg	Avocado Hass	Kenia - IA	12,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
172.....Stück	Blumenkohl, grün	Deutschland - DB	4,20 €/ Stück
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	regior	3,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I/	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau	3,20 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	5,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,50 €/ St.
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	regional eig. Anbau - DI	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.; - DB
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	5,90 €/ 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	3,90 €/ 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 - DI	2,25 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	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	regional - DB	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

800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 600gr+	Deutschl	3,70 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	regi	3,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund	Deutschland - DD	2,25 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Spanien - DD	4,90 €/ kg
722.....kg	Tomaten, regional von Theo	regio	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	6,10 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschla	3,60 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,50 €/ 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 Stück	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	Deutsc	2,65 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,40 €/ Stück