

Das Fenster zum Hof - KW 46/21

Es gibt **Eier**. Das ist an sich nicht so ungewöhnlich. Uns freut aber, dass es ab dieser Woche endlich ausreichend viele **regionale Eier** gibt. Wir haben den **Neuen Hof** in der Nähe von **Düren** dafür begeistern können, Hühner in Mobilställen zu halten. Ab dieser Woche sind die ersten Eier im **10er Pack** bei uns erhältlich. So neu ist der Neue Hof zwar nicht mehr. Den **Demeter Betrieb** gibt es an der Stelle schon seit Ende der sechziger Jahre. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **11. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für den **kleinen, gemütlichen Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor. Vorher starten wir aber schon in die Adventszeit. Am **ersten Adventssamstag (27. Nov.)** gibt es Empanadas von Locura Empanaderia und Apfelbachers **Weihnachtsbäckerei**. Von 10-12 Uhr Backen und Basteln für Kinder von 3-6 Jahre und von 13-16 Uhr Backen und Schnitzen für Kinder ab 7 Jahre (Anmeldungen an Teresa über garten@bioland-apfelbacher.de). **An den Adventssamstagen gibt es eine verlängerte Öffnungszeit bis 16 Uhr. Zum Adventsmarkt sogar bis 19 Uhr.**

Die von uns in Tüten verpackten Kartoffeln nehmen viel Platz an den **Wiegeplätzen** ein. Gerade jetzt bei hohen Kundenzahlen ist es sehr eng bei uns in der Halle. Um ein wenig mehr Platz zu schaffen werden wir die beiden Tütengrößen zusammenlegen. **Statt wie bisher zwei Größe mit 1,5 bzw 2,5kg wird es zukünftig nur noch eine Größe mit 2kg im Verkauf geben. Wir stellen rechtzeitig alle Dauerbestellungen unserer Kunden ab dem 15. November um.** Für Kunden mit größerem Bedarf gibt es (immer, wenn sie ausreichend lagerfähig sind) 12,5kg Säcke zum Einkellern zu einem günstigeren Kilopreis. Aber Achtung. Diese Gebinde eignen sich wirklich nur zum Einkellern, wenn man einen ausreichend **kühlen, dunklen und vor allem feuchten Keller** hat. Vor allem muss es dunkel sein. Sonst werden Kartoffeln grün und bilden das giftige **Solanin**. In wärmeren Kellern, sollte man nicht mehr als einen Vorrat für maximal drei Wochen lagern. In der Wohnung höchstens einen Wochenvorrat. Schnell trocknen Kartoffeln aus und werden vor der Zeit schrumpelig.

Im November und Dezember sind die **Städte** besonders **voll**, unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (15,-Euro), sie schützen vor Frost, Wind, Regen und im Sommer auch vor Hitze.

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliröschen vom Strunk brechen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und ca 3-4 mm hoch Wasser zugeben. Zum Kochen bringen. Ist das Wasser verdampft, Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze fertig braten. Nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder Bundzwiebeln zufügen. Würzen mit etwas Pfeffer.

Tyroler Krauthsalat (aus "Krautsalate des Alpenraums" 1951)

750g Weißkohl, 1 TL Salz, 1 Prise weißer Pfeffer, knapp 1 TL Kümmel, 150g möglichst fetter, durchwachsender Speck, 2 EL Öl, 2-3 EL Weißwein- oder Apfelessig

Weißkohl in gleichmäßig feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit beiden Händen kräftig kneten, bis er weich und saftig ist. Dann mit Pfeffer und Kümmel würzen. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Weinessig angießen. Die Speck-Essig-Sauce heiß über den Kohl gießen und den Salat gut durchmischen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen und bei Bedarf mit noch etwas Essig und scharfem Senf nachwürzen.

Sauerkraut – selbst gemacht

Weißkohl, Salz (ohne Zusatzstoffe), Wacholder, Lorbeer, Kümmel

Weißkohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer ausreichend großen Schüssel mit Salz vermengen (15gr/Kilo Kohl) und ca 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit den Händen gut durchkneten bis Saft austritt. Mit den Gewürzen vermischen (pro Kilo Weißkohl 8-10 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, ein gestr. TL Kümmel). In ein großes Glas (einen kleinen Eimer) füllen und gut feststampfen, so dass Flüssigkeit auf dem Kraut steht. Mit einem Teller und einem Gewicht beschweren, so dass das Kraut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das kann ein Stein sein oder eine Dose - in einen Plastikbeutel gewickelt. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, kann das Kraut noch mit einer 1,5%igen Salzlösung aufgefüllt werden.

Der Deckel wird nur lose angedreht, damit Gär gasen entweichen können. Wichtig ist es, genug Platz bis zum Rand zu lassen. So läuft nichts über. Sicherheitshalber ein Tablett oder eine Schüssel unterstellen.

Ca eine Woche bei Zimmertemperatur (=18-20°C) stehen lassen. Danach kann das Gefäß in den Keller oder Kühlschrank gestellt werden und man lässt das Kraut noch mindestens eine Woche weiter reifen. Danach ist es fertig. Ein kräftiger Geruch ist dabei ganz normal. Wenn Sauerkraut

entnommen wird sollte das Gefäßinnere sauber gehalten werden. Das Kraut muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. So hält sich das Kraut über etliche Wochen. Sollten sich Hefen auf der Oberfläche bilden (oder etwas Schimmel) kann man diese einfach abnehmen. Das Biotop innerhalb des Krautes lässt keine Vermehrung solcher Organismen zu.

Nudeln mit Palmkohl

Ca 500gr Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (Sonnenblumenkerne oder Mandeln), Knoblauch n.B., Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Kerne kurz in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Nudeln dazugeben untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Herbsteintopf

4 Rübchen, 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1/4 Weißkohl, 1/4 Sellerie, 3 Kartoffeln, 3 Tomaten, ca 1,5Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer, 1Bd Petersilie

Die Gemüse waschen und würfeln (so, dass die Stücke gut auf einen Löffel passen). Alles in einen großen Topf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Würzen mit ausreichend Salz, Lorbeer und Thymian. Ca eine halbe Stunde bei milder Hitze kochen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Pfeffer begeben. Evtl mit einem Spritzer Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken. Gerne auch etwas leckeres Olivenöl und dünn gehobelten Parmesan im Teller auf die Suppe geben. Statt Weißkohl passt auch gut in Streifen geschnittener Palmkohl.

Rübchen in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1El) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen dünn schälen, halbieren und in 5mm Scheiben schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazugeben, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze ca 10 Minuten garen. Evtl einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenem Saft gart. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. **Abwandlung:** Porree in 5-10mm Scheiben schneiden und, mit den Rübchen gemischt, zusammen garen.

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 15.11.2021 bis 21.11.2021

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg	regional - E	5,25 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional - I	6,20 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	regi	28,50 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	3,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado BACON	Spanien - IA	6,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 800gr+	regior	3,90 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	5,30 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	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	5,80 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - CRAE	1,80 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	8,90 €/ kg
288.....Stück	Japanese Greens 150gr Beutel	D	12,99 €/ kg₂ U
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg	De	2,90 €/ St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 500gr+	Nie	2,30 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	6,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	5,90 €/ 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
355.....kg	Navets	Deutschland - DN	4,40 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - db	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	3,95 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ	regional - DB	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	5,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DD	5,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlanc	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
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	14,90 €/ kg
277.....Stück	Radicchio, St klein ca 300gr	regione	2,20 €/ 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
177.....Stück	Romanesco ca 500gr+	Deutschland -	4,20 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Frankreicl	3,20 €/ 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	2,25 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück

433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	6,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 700gr+	Spanien	3,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
722.....kg	Tomaten, regional von Theo	regio	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschla	4,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - CRAE	5,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,40 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop	Deutschland - DD	4,50 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - DD	5,50 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - D	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,45 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - CRAE	3,95 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse	Frankreich - IA	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - CRAE	1,35 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Griechenland - IA	5,60 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - DD	3,50 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	2,90 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,60 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	7,65 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - IA	5,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,65 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,65 €/ Stück