



Das Fenster zum Hof - KW 47/21

Bei uns gibt's noch hiesigen **Kohlrabi**. Ungewöhnlich um die Jahreszeit. Allerdings hat er ein paar **Macken**. Er ist nicht mehr so groß, das Laub ist schon schlapp oder nicht mehr vorhanden. Zudem haben ihn die **Schnecken** auf unseren Feldern entdeckt und angenagt. Die Stellen sind aber alle vorbildlich abgetrocknet und verschwinden beim Schälen sowieso. Übrig bleibt gut schmeckender und durch die Kühle süßer als üblicher Kohlrabi. Deswegen fanden wir es Schade ihn einfach Kompost werden zu lassen. Schließlich steckt viel **Arbeit** unserer **Gärtner** drin. Sie finden ihn diese Woche in den Kisten - günstiger als im Sommer.

Ähnlich verhält es sich mit Theos **Blumenkohl** und **Romanesco** (des Blumenkohls grüner, fraktaler Verwandter). Der hat schon ein paar kleine Stellen und schwarze Stippen, die aber allesamt unbedenklich sind. Wer diese Woche einen Blumenkohl bestellt, erhält entweder diesen oder einen Romanesco, dafür aber zum **Sonderpreis** von 2,90 Eur.

Endlich gibt es für unsere Kunden ausreichend viele **regionale Eier**. Der **Neue Hof** in der Nähe von **Düren** hält Hühner in Mobilställen. Die Eier sind bei uns im **10er Pack** 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 Nordmannstannen 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-apfelmacher.de). **An den Adventssamstagen gibt es eine verlängerte Öffnungszeit bis 16 Uhr. Zum Adventsmarkt sogar bis 19 Uhr.** Bitte beachten Sie, dass der Zugang zum Markt den dann aktuell geltenden Beschränkungen unterliegen wird.

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.



Käse der Woche KW 48: (29.11.-05.12.) St Galler Heukäse.
Schnittkäse, Schweiz, Thermisierte Milch, Rinde nicht zum Verzehr empfohlen. Zutaten:
MILCH, Salz, Lab, Kulturen, Heukruste

1 Stück ca. 200g, 2,69€/100gr ; Art.-Nr. 5202

Spaghetti, Aglio, Prezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschützen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitköchen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

Risotto mit Cime di Rapa

0,5kg Cime di Rapa, Salz, 40g Butter, 1 Zitrone, 1 Schalotte(Zwiebel), 320gr Risotto-Reis, 2El Olivenöl, 100ml Weißwein, 1 Ltr Gemüsebouillon, Parmesan am Stück, Pfeffer

Cime di Rapa samt Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. 3 Min in Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Weiche Butter mit fein geriebener Zitronenschale (von einer halben Zitrone) gut mischen, kühl stellen. Schalotte hacken, mit dem Reis im Öl 2 Min anbraten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Bouillon zugießen, einkochen lassen. Hin und wieder Rühren. Nach und nach die ganzen Bouillon dazugießen. Kochzeit insgesamt ca 15 Min, bis der Reis sämig ist aber noch Biss hat. Cime die Rapa, Zitronenbutter und 1/3 des geriebenen Parmesans unterrühren. Mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit restl. Parmesan servieren.

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

1 Zuckerhut, 3-4 El Öl; 2 El Orangensaft, 1-2 El Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße frisch gekochte Kartoffel, 1-2 El Kartoffelwasser Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bittermstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Cime di Rapa solo

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1Bd. Cime di Rapa, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zitronensaft
Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Cime di Rapa in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt

in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 4-5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Zuckerhuttopf

100g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1 gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 50ml Weißwein, 200g Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Brattpf gebeten. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Brattpf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Geschmarter Butternut mit Cime di Rapa

1/2 Butternut, 5-600gr Cime di Rapa, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll kleine Tomaten, 1 El Tomatenmark, 1 kl Glas Wein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis in ca 15mm dicke Scheiben schneiden, Scheiben schälen und dann würfeln. Cime grob hacken, Zwiebel/Knoblauch würfeln und Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Cime und Kürbiswürfel in Olivenöl zusammen ca 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten - dabei salzen. Tomatenhälften und Tomatenmark zugeben und kurz weiterbraten. Mit Wein (oder Wasser) ablöschen, ein wenig einkochen lassen, einen Deckel auflegen und noch ca 5-10 Minuten geschlossen fertigschmoren. Mit Pfeffer würzen und evtl mit etwas Zitrone abschmecken.

*Würziges Kürbispüree mit Butternut

1 Butternut-Kürbis, Salz u. Pfeffer, Muskatnuss, 20g Butter, 100g ger. Käse, 50g Paniermehl, Butterflocken

Kürbis in dicke Scheiben schneiden, entkernen, schälen, klein schneiden, mit wenig Wasser und etwas Salz garkochen und stampfen. Mit Gewürzen abschmecken. Butter und Hälfte des Käses unter die Masse haben. In eine gefettete Form geben. Paniermehl und Käse vermischen, über das Püree streuen. Butterflocken verteilen. Bei 190°C ca. (Umluft 170°C) backen, bis eine goldene Kruste entsteht. Besonders lecker schmeckt das Püree mit mittelaltem Cantal zubereitet. Schmeckt mit Salat und Spiegelei.

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 28.11.2021

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	regional - E	28,50 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - IA	11,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,70 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 800gr+	regional - E	2,90 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,15 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	1,75 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
101.....kg	Cime di Rapa	Italien - IA	5,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	17,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	5,30 €/ 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 - IA	2,10 €/ 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	1,60 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	2,70 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg	Deutschland - DD	2,90 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	5,40 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
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	Niederlande - IA	5,90 €/ 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 - CRAE	5,70 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DD	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - I	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - I	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DD	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	Deutschland - DD	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	14,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	regional eig. Anbau - DB	7,50 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Frankreich - EG	3,20 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,70 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,35 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Deutschland - DD	2,50 €/ Stück

433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	6,50 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	5,50 €/ 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	Spanien - IA	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	3,30 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	2,90 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschland - DD	3,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	6,90 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+	regional eig. Anbau - DI	2,50 €/ Stück
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	4,90 €/ 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	3,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnusse 250gr Btl	Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,10 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, 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	Spanien - CRAE	2,90 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	2,80 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,45 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau - DI	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	4,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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