

Das Fenster zum Hof - KW 48/21

Die letzten **Apfelbacher-Möhren** kommen in die Kisten. Gut fünf Monate haben unsere Vorräte gereicht. Wir freuen uns, dass der eigene Möhreneanbau inzwischen so gut klappt. Selbstverständlich ist das nicht. Wir hoffen, im nächsten Jahr zusätzliche **Kühlagerfläche** auf dem Hof bauen zu können. Dann haben wir mehr Platz für Möhren. Spätestens in der nächsten Woche bekommen wir unsere ersten **Demeter Möhren** aus Düren vom Neuen Hof (von dort beziehen wir seit kurzem auch zusätzliche Eier).

Neuigkeiten gibt es auch zu den 6er Eiern vom **Meierhof Etteln**. Seit dieser Woche ist die Umstellung auf die neue Haltung vollzogen. Ab nächster Woche gibt es auch die neue Verpackung mit dem entsprechenden Hinweis. Zu allen **Legehennen** werden die **Bruderhähne** auf dem Hof gemästet und nach ca 14-15 Wochen geschlachtet. Die daraus hergestellten Produkte werden wir bald auch mit ins Sortiment aufnehmen.

Jetzt, wo es draußen endlich schön ungemütlich geworden ist und wir im **Vorgebirge** die ersten **Frostnächte** hatten, wird es Zeit für Winterkohl. Es gibt endlich wieder **Grünkohl**, seinen südländischen Verwandten, den blauschwarzen **Palmkohl** und von Theo kommt der erste **Rosenkohl** in die Kisten. Frost ist wichtig für den Geschmack dieses Gemüses, denn um sich gegen die Kälte zu schützen, bilden die Pflanzen **Zuckerstoffe**, die uns Gaumen und Zunge erfreuen.

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmannantennen 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 **zweiten Adventssamstag (4. Dez.)** gibt es Empanadas von Locura Empanaderia und Apfelbachers **Adventscave von 11-16.00 Uhr**. Es gibt im Garten Glühwein und Punsch, Kartoffelsuppe und Kuchen sowie Stockbrot am Lagerfeuer. **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.

Marinierte Pilze auf Chinakohl

1 Schale Austernpilze, 3EL Olivenöl, 1TI Salz, 1TI Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1/2 Chinakohl

Pilze in Streifen schneiden. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. 1/2 Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Lauwarme oder raumtemperierte Pilze darauf anrichten und mit Baguette servieren.

Cavolo Nero einfach so

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1Bd. Palmkohl, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Ei Zitronensaft

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Palmkohl in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 6-7 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Chinakohlsalat mit Petersilie und Apfel

1El Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3El Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 El scharfer Senf, 1 Apfel, 300g Chinakohl, 1/2 Bd Petersilie, Salz u. Pfeffer, 2El SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Chinakohl in 6-7mm Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen alles zusammen mit der Sauce mischen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Chinakohl-"Hack"-Pfanne (ohne Hack)

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, 100g Linsen, 200ml Tomatensauce, Salz und Pfeffer, 2-3 EL Öl, 1 Kopf Chinakohl

Möhren, Zwiebeln und St-sellerie sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden weiterbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Linsen mit 200ml Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und Linsen mit Deckel ca 30 Min. gar ziehen lassen, dann erst salzen. Die fertig gegarten Linsen mit dem Gemüse mischen, Tomatensauce dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Linguine aglio et olio mit Palmkohl

Palmkohl, Olivenöl, viel Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Parmesankäse; ggf. geröstete Pinienkerne

Kohl waschen, in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen, abtropfen, abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln al dente kochen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln würfeln; Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. 1-2 Zweige Thymian, Salbei und Rosmarin mit anschwitzen. Kohl grob hacken, hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Anschließend die zwischenzeitlich gegarten Nudeln tropfnass ebenfalls hinzufügen, kurz durchschwenken. Würzen mit Prise Salz. Parmesan reiben, Petersilie grob hacken. Anrichten: auf das Gericht den geriebenen Parmesan und die gehackte Petersilie streuen. Erst zum Schluß gemörserten Pfeffer darüber streuen und generös nochmal Olivenöl darüberträufeln

Das Gericht funktioniert auch genauso gut mit Grünkohl

Petersilienwurzel-Puffer

1 Zwiebel, 1 El Olivenöl, 100g Bulgur, 250ml Gemüsebrühe, 1TI Harissa, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer, 250g Petersilienwurzeln, 1/2 Bund Petersilien, 1 Ei, 50g Mehl + 1 EL Speisestärke, 3 EL Öl

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Bulgur zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze 10 Minuten quellen lassen. Im Sieb abkühlen. Mit Harissa, gehackter Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilienwurzeln schälen und grob reiben. Petersiliengrob hacken. Bulgur, Petersilienwurzel, Petersilie und Ei vermengen. Mehl + Speisestärke mischen und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1El Teig in die Pfanne geben, flachdrücken und auf jeder Seite 3-4 Minuten goldgelb braten. Mit Joghurt servieren.

Kartoffel-Gratin mit Austernpilzen

1 kg Kartoffeln, 250g Austernpilze, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian, Kartoffeln schälen, in 5mm Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Wasser abgießen. Austernpilze in große Stücke schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb backen.

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 29.11.2021 bis 05.12.2021

Kartoffel

30.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional - DB	3,00 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional - C	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	5,50 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien - I	2,50 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Hass Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	3,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frank	4,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	5,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - I	1,75 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,60 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	4,40 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - IA	2,20 €/ St.
590.....kg	Ingwer Peru - IA	8,90 €/ kg
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	3,30 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg De	2,90 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Frankreich - IA	5,50 €/ 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
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	6,20 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	6,90 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional - DB	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	7,20 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - CRAE	7,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - DD	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	5,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	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 Niederlande - HD	4,95 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	17,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - DB	7,50 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	4,40 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	4,90 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - DB	5,90 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Frankreich	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	2,25 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	2,90 €/ Stück

195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut:	6,60 €/kg
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	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Deutschland - DB	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - IA	3,30 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo Deutschland - DB	3,10 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,50 €/ 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	3,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	7,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,60 €/ 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
1565.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel regio	5,20 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - C	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten Deutschland - DD	5,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Türkei - INAK	2,30 €/ 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	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - CRAE	3,30 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	2,90 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch regional eig. Anbau	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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