

Käse der Woche KW 50: (13.12.-19.12.) Double Gloucester.

Midlands, würzige Note, mittelalt ausgereift und rindenfrei. Hartkäse, Großbritannien, 48% Fett i. Tr, mikrob. Lab. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen, Annatto

1 Stück ca. 220g, 2,29€/100gr ; Art.-Nr. 5093

Das Fenster zum Hof - KW 49/21

Jetzt sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmännchen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **11. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich.

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.

Grünkohl Salat

4-500gr Grünkohl, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, Salz + Pfeffer, Parmesan

Grünkohl putzen (dicke Blattrippe unbedingt entfernen) und in Salzwasser 1-2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Mit kaltem Wasser abschrecken und trockenschleudern. In eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico mit Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle zu einer Salatsauce verrühren und über den Grünkohl geben. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder gekochter Weichweizen/ganze Bulgurkörner.

Crostini mit Grünkohl und Pinienkernen

Ca 2-300gr Grünkohl, 2EL Olivenöl, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Glas trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, Weißbrot, Pinienkerne

Grünkohl von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. In Olivenöl mit Schalotte, Knoblauchzehe anbraten. Nach 5 Minuten mit Wein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und Scheiben gerösteten Weißbrot damit belegen. Auf das Gemüse Pinienkerne (kurz in der Pfanne ohne Fett geröstet) streuen.

Polenta mit Grünkohl (2 Pers.)

400 g Grünkohl, 1 EL Mandelstifte, 1 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 30 g Parmesan, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 400 ml Milch/oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 60 g Polenta, Zitronenschale

Grünkohl putzen und grob hacken. Mandeln und Pinienkerne in einer kleinen Pfanne in 1EL Olivenöl hellbraun rösten. Chili fein schneiden. Parmesan reiben. Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Milch/Brühe mit Salz und der restlichen angedrückten Knoblauchzehe aufkochen. Polenta einrühren. Bei niedriger Hitze 15-20 Minuten quellen lassen. Dabei mehrfach umrühren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anbraten. Grünkohl zugeben, 4-5 Min. unter wenden mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenschale und Salz abschmecken. Mit der Polenta auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, Mandeln und Pinienkernen servieren.

Feldsalat mit Schwarzwurzel

400gr Schwarzwurzeln, 150gr Feldsalat, 150 g Champignons, 8 Cherry-Tomaten, 1-2EL Sherry- od. Weissweinessig, 1TI Senf, Salz, Pfeffer, 4EL Öl, 4EL Sahne

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in Salzwasser mit einem Schuss Essig ca. 15 Min. garen. Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Champignons in Scheiben schneiden. Cherry-Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit etwas Salz bestreuen.

en. Essig, Senf, Salz + Pfeffer, Öl und Sahne zu einer Sauce rühren. Schwarzwurzeln noch warm diagonal in Scheibchen schneiden und mit der Hälfte der Sauce mischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Champignons zusammen mit dem Feldsalat zur restlichen Sauce geben und mischen. Auf Teller anrichten. Die Schwarzwurzeln darübergeben und den Salat mit den Cherry-Tomaten garnieren.

Gebratene Schwarzwurzeln

500gr Schwarzwurzeln, 30g Butter, Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und schräg in ca. 3cm Stücke schneiden, in Wasser mit etwas Zitronensaft oder Essig legen, dann abtropfen lassen und in der Butter bei milder bis mittlerer Hitze gar schmoren. Salzen. Gelegentlich wenden, damit die Wurzeln nicht zu sehr auf einer Seite karamellisieren. Mit Pfeffer würzen, falls vorhanden mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und zu Salzkartoffeln servieren.

Soffritto - ital. Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, Salz

Alles sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Wenn das Gemüse ansetzt, den Bodensatz mit einem Schuss Weißwein ablöschen und loskratzen.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und eignet sich als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Staudensellerie mit Zwiebel-Oliven-Sauce

1 Staudensellerie, 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehe, 1 Handvoll grüne Oliven, 3 EL Tomatenmark, 3 EL Öl, 4 EL Weißwein, halbtrocken, 1 1/2 EL Paniermehl, Salz + Pfeffer, 50 g Butter

Staudensellerie putzen, Grün beiseite legen, Stangen und in ca. 3cm Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. kochen, bis er al dente ist. Warm stellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und Selleriegrün klein hacken, Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebeln im Öl und der Butter anbraten. Knoblauch kurz mitschwitzen lassen, dann Paniermehl, Oliven und Selleriegrün dazugeben und alles vermischen. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann den Wein angießen. Die Sauce ca. 4 Minuten offen köcheln lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sellerie mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Butterkartoffeln.

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.



Apfelbachers
Weihnachtsmarkt
Am Samstag, 11. Dezember 2021
11-19 Uhr

- Kinderaktionen - Live Musik -
- Lagerfeuer und Stockbrot -
- Bioland-Weihnachtsbaumverkauf -
- Besenbinden mit Hartmut Winkels -
- Verköstigung der Biofleischerei Müller -
- Glühwein und Punsch - Hausgemachte Quiche, Kuchen, Flammkuchen, Apfelkuchlein -
- Käse und Fleisch vom Ulmenhof -
- Braukunst Vorgebirge -
- Vita Verde - Imker Just - Eifel-Felle -
- und viele weitere regionale Aussteller

Hofladen von 9-19 Uhr geöffnet!

Biohof Apfelbacher - Tombergstrasse 1 - 53332 Bornheim
www.bioland-apfelbacher.de

HINWEIS zu CORONA: Unser Weihnachtsmarkt findet nach der 2-G-Regel statt. Auf dem Außengelände und im Laden besteht Maskenpflicht.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.12.2021 bis 12.12.2021

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	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	4,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - CRAE	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	2,80 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Niederlande - IA	20,90 €/ 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	5,15 €/ 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	Spanien - IA	1,80 €/ 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	6,50 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - IA	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
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,50 €/ 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	Italien - ICEA	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,20 €/ 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	Niederlande - HD	5,90 €/ 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 -	3,90 €/ 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	Frankreicl	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	Italien - DD	2,30 €/ 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	4,40 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,60 €/ 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+	Niederlanc	3,70 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	6,90 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+	regional eig. An	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,70 €/ 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 - D	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	Spanien - IA	3,90 €/ 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	4,20 €/ 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	5,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - DEM	3,30 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	2,95 €/ 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 - CRAE	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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