

Unser Fenster zum Hof - KW 01/22

WIR SIND WIEDER DA: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

Wer versehentlich kein Weihnachtsgeschenk (Kalender) erhalten hat, soll sich bitte bei uns melden!

Herzliche Grüße
Familie Apfelbacher

Herzhafte Weißkohl Pfanne mit Rote Bete

500gr Rote Bete, 200 g Möhren, 300 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1/2 Weißkohl, 2 Zwiebeln, Öl, Pfeffer, 1 El. Tomatenmark, 1 TL Edel süß Paprika, 250 ml Gemüsebrühe, Kümmel, etwas Essig

Rote Bete, Möhre und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Salzen und mit ganz wenig Wasser ca. 10 Minuten zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit aus dem Kohl den Strunk entfernen und in grobe Flecken schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Bete, Möhren und Kartoffeln in einen Sieb geben, gut abtropfen lassen. Die Kochflüssigkeit auffangen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren, Schwarzwurzeln und Kartoffelwürfel hinein geben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmstellen. Noch einmal Öl in der Pfanne erhitzen, und Kohlstücke unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Nach ca. 4 Minuten Zwiebeln zugeben. Tomatenmark hinein geben, kurz anschwitzen. mit Paprika bestäuben. Brühe zugießen und aufkochen. Möhren, Bete und Kartoffelwürfel wieder hinein geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel + Paprika und einem Schuss Essig abschmecken.

Dazu schmeckt Leberkäse und /oder eine große Schüssel Endivien-Salat.

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Weißkohl 'asiatisch'

1kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 Chilischote, 4EL Rapsöl, 100 g gegarter Couscous oder Reis, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz und Pfeffer und etwas Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Chilischote darin anschwitzen. Den Kohl dazu geben und anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen. Couscous oder Reis dazu geben. Mit Sojasauce, Curry + Koriander würzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

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

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

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 Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Inger und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kür-

biswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren.

Tipp: wer 's gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

Steckrübengratin

800 g Steckrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50 g Semmelbrösel, 100 g frisch geriebener Bergkäse, 50 g Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl ausstreichen. Die Steckrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darübergießen. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Rote Bete Salat, französisch

500g rote Bete, 5 EL Öl, 2 EL Essig, 1/2 TL Zucker, Salz + Pfeffer, 1TL Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und Honig, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarin, Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter ausstreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 03.01.2022 bis 09.01.2022

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 | 6,30 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado Hass | Spanien - CRAE | 6,90 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten | Spanien - CRAE | 3,70 €/ kg |
| 387.....kg | Bataten, regional | Niederlande - IA | 5,80 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß 700gr+ | Frank | 4,15 €/ St. |
| 100.....kg | Brokkoli | Spanien - IA | 6,99 €/ kg |
| 766.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr | Spanien - I/ | 1,75 €/ Stück |
| 255.....kg | Chicoree | Niederlande - IA | 8,50 €/ kg |
| 122.....St. | Chinakohl, Stück | Niederlande - HD | 2,80 €/ St. |
| 1010.....kg | Fenchel | Italien - ICEA | 4,95 €/ kg |
| 422.....kg | Gemüsezwiebeln kg | Spanien - IA | 2,50 €/ kg |
| 160.....kg | Grünkohl | regional eig. Anbau - DB | 5,15 €/ kg |
| 590.....kg | Ingwer | Peru - IA | 8,90 €/ kg |
| 456.....kg | Knoblauch-KNOLLE | Spanien - IA | 11,90 €/ kg |
| 110.....St. | Kohlrabi Stück | Spanien - IA | 1,70 €/ St. |
| 540.....Stück | Kresse Schale | Deutschland - EG | 0,90 €/ Stück |
| 1223.....Stück | Kürbis Butternut 800gr+ | Spanien - I | 3,00 €/ Stück |
| 1211.....St. | Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg | De | 2,70 €/ St. |
| 591.....kg | Kurkuma frisch | Peru - IA | 9,90 €/ kg |
| 922.....kg | Landgurke | Spanien - IA | 5,50 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün | Italien - IA | 4,50 €/ kg |
| 395.....kg | Meerrettich, kg | Deutschland - EG | 15,99 €/ kg |
| 300.....kg | Möhren | Belgien - IA | 2,90 €/ kg |
| 303.....kg | Möhren Purple | Deutschland - DD | 3,70 €/ kg |
| 302.....kg | Möhren regional | Deutschland - DD | 3,30 €/ kg |
| 622.....kg | Paprika gelb | Spanien - IA | 7,50 €/ kg |
| 633.....kg | Paprika grün | Spanien - IA | 6,30 €/ kg |
| 611.....kg | Paprika rot | Spanien - IA | 6,30 €/ kg |
| 612.....kg | Paprika spitz, rot | Spanien - CRAE | 7,50 €/ kg |
| 380.....kg | Pastinaken | Deutschland - DB | 4,40 €/ 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 | regional eig. Anbau - DB | 5,15 €/ kg |
| 245.....kg | Postelein | Niederlande - IA | 14,50 €/ kg |
| 278.....kg | Radicchio, kg | Italien - IA | 5,50 €/ 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 Vakuu 500gr | Spanien - | 2,90 €/ 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 | 2,30 €/ St. |
| 211.....Stück | Salat Endivie | Italien - ICEA | 3,10 €/ Stück |
| 195.....Stück | SAUERKRAUT lose 500gr Pck | Deut: | 6,60 €/kg |
| 433.....kg | Schalotten | Frankreich - IA | 6,90 €/ kg |
| 911.....St. | Schlangengurken | Spanien - IA | 1,99 €/ St. |
| 388.....kg | Schwarzwurzeln | Niederlande - IA | 5,40 €/ kg |
| 330.....kg | Sellerie, kg | regional eig. Anbau - DB | 3,70 €/ kg |
| 188.....Stk | Spitzkohl Stück | Spanien - IA | 3,40 €/ Stk |

| | | | |
|-----------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 335.....St. | Staudensellerie Stück | Spanien - IA | 2,99 €/ St. |
| 1150.....Schale | Suppengemüse | diverse Länder - BIO | 3,90 €/ Schale |
| 711.....kg | Tomaten | Spanien - IA | 5,50 €/ kg |
| 384.....kg | Topinambur | Niederlande - IA | 5,50 €/ 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 |
| 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 Repub - | 3,30 €/ kg |
| 1577.....kg | Birnen, div. Sorten | Niederlande - IA | 5,50 €/ kg |
| 1625.....kg | Bitter-Orangen | Spanien - IA | 3,90 €/ 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 - IA | 4,20 €/ kg |
| 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 Repub - EG | 8,90 €/ kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück | Ecuador - BCS | 2,10 €/ 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 Franquette AOP | Frankre | 13,90 €/ 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 | Di | 2,40 €/ Stück |