

Das Fenster zum Hof - KW 7/22

Montag, 7. Februar 2022, 6:00 Uhr. Der Betrieb liegt im **Dunkeln**. Wo sonst schon Kollegen die am Wochenende eingetroffene Ware für den ersten Liefertag kontrollieren, ist schwarz und schweigen. Ein defektes Kabel hat einen **Stromausfall** in einigen Ortsteilen von Bornheim hervorgerufen. Für solche Fälle haben wir (nach dem letzten Stromausfall) einen **Benzin-Generator** angeschafft - dazu mehrere Kisten mit langen Kabeln, Verteilersteckdosen und LED Notbeleuchtung. Nach Stunden sind die wichtigsten Arbeitsplätze mit Strom versorgt und der Generator wird angeworfen. Die Funkstrecke zum nächstgelegenen Glasfaseranschluss ist ebenfalls ausgefallen. Es übernimmt automatisch die (wenn auch langsame) Schnecken-DSL-Ausfalleitung zum Internet und liest alle ausstehenden Kundenaufträge ein. Mit **zweieinhalb Stunden Verspätung** können wir unseren Betrieb aufnehmen. Kühlung ist glücklicherweise jetzt im Winter kein Problem. Bei soviel ungewohnter Beschäftigung vergeht der Tag wie im Flug und wir freuen uns bei aller Anstrengung, dass das Team auch mit widrigen Umständen fertig wird. Nur das **Licht** könnte beim Packen in der Halle besser sein. Wer also am Montag oder Dienstag nicht ganz optimale Ware erhalten hat, möge uns das nachsehen.

Das Kreuz mit den **Browsern**: Vom großen A ist man ja gewohnt, dass Bestellungen einwandfrei über die Bühne gehen. Bei uns dagegen klemmt es manchmal. Amazon, Ebay und Konsorten sind Riesenkonzerne mit tausenden Mitarbeitern in der Softwareentwicklung. Bei uns ist es **ein Mensch** mit ein paar Helferlein, der um die achzig Bioliefershops betreut. Jedes Browserupdate birgt die Möglichkeit einer unvorhergesehenen Änderung. Wir wissen das immer erst, wenn ein Update auf den Geräten unserer Kunden installiert wurde und Schwierigkeiten macht. Dann beginnt die Suche und hoffentlich rasche Anpassung unserer **Shopsoftware**. Und die muss ja auch immer noch auf ALLEN Browsern funktionieren, die von unseren Kunden benutzt werden.

Ein Browser macht leider besonders viele Probleme. Das ist **Firefox** (unabhängig vom verwendeten Betriebssystem). Entweder das Menü lädt nicht (**Abhilfe: Unter "Extras / Einstellungen / Datenschutz & Sicherheit / Cookies und Website Daten / Daten entfernen" den Cache löschen**) oder Kunden bekommen nach Betreten der Webseite nicht den nächsten sondern den letzten Liefertag angezeigt (**Abhilfe: Im Shop ab- und wieder anmelden**). Firefox-Nutzern können wir gegenwärtig leider nur empfehlen, für die Apfelbacher Bestellung **Chrome** zu benutzen. Glücklicherweise ist es ja kein Problem, mehrere Browser parallel zu betreiben. Bei Fragen helfen wir gerne weiter.

Käse der Woche KW 8: (21.2.-27.2.) Remeker Pril. 3 Monate gereift, Rinde mit Butterschmalz gepflegt. Hartkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen.

1 Stück ca. 180g, 2,99€/100gr ; Art.-Nr. 5279

ZucchiniGemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel , 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

Rote Bete in Rotweinessig mit Parmesankruste

750g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 100g Parmesan, frisch gerieben

Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in kochendem Wasser gar kochen. Unter fließendem Wasser die Häute abschälen, die Beten in Spalten schneiden und mit Rotweinessig + Olivenöl im Kochtopf nochmals erwärmen. Auf einem feuerfesten Teller flach auslegen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill bzw. im Backofen überbacken, bis der Käse anfängt zu bräunen. Sofort warm servieren

Lecker zusammen mit dem Grünkohl-Grundrezept und gekochter Hirse.

ZucchiniGemüse

500gr Zucchini, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen

Zucchini halbieren oder vierteln und dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauch halbieren. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen.

Zuchinigratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2EL Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen). Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca 30 Minuten goldbraun backen

Avocado-Linsen-Salat

100g Belugalinsen, 2-3 reife Avocados, 2 Tomaten, Ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, ca. 1 EL Senf, eine Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer

Linsen ca 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Tomate, Lauch, Petersilie und Knoblauch klein schneiden. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hineingeben, vermengen und den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann noch mal mit Zitrone und Salz abschmecken. Schmeckt pur oder als Beilage.

Mehr Grünkohlrezepte auf dem Rezeptblatt 02/22 - Zu finden unter: Infos > Wochenrezepte und Infos

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hineingeben, salzen und ca 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca 2/3 Stärke herunter-schalten. Unter Wenden den Kohl ca 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit etwas Pfeffer würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man das Rezept mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bataten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in ca 1cm Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca eine Minute einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

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. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 14.02.2022 bis 20.02.2022

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,0 kg	Deutschlan	4,70 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional - I	6,20 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	25,00 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	6,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	6,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	3,59 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	4,80 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I/	2,25 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional - DB	5,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	6,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,79 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	2,99 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	7,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Frankreich - IA	4,40 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,90 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DB	3,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional ungewaschen	†	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,70 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	6,79 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	6,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DB	3,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Deutschland -	5,40 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	12,10 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Spanien - IA	4,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - DN	4,95 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,65 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,60 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,35 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - IA	3,49 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	6,60 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	7,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken	Spanien - IA	2,69 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	5,99 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	3,90 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	3,10 €/ kg

1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,75 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	Frankreich	3,59 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	5,20 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - IA	4,30 €/ 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 Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - IA	4,90 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro, kg (kleine)	Ital	3,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - CRAE	4,40 €/ 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	2,20 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	3,70 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	1,99 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Washington	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,55 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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