

**So ein Käse (in der KW 9 vom 28.2.-6.3.) Brie Montsurs.** duftiger Weichkäse aus Nordfrankreich. 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen

**1 Stück ca. 220g, 2,19€/100g ; Art.-Nr. 5310**

## Das Fenster zum Hof - KW 8/22

Unsere Gärtner haben **Pause!** Das war ein Witz. Es gibt immer genug zu tun in unserer Landwirtschaft. Wenn keine Lagerware zu putzen ist, oder Reste von Feldsalat geerntet werden müssen, gibt es genug zu **reparieren** und Vorbereitungen für die nächste Pflanzsaison zu treffen. Ab propos **Lagerware**. Viel ist nicht mehr da bei uns. Ein paar Kisten Sellerie und zwei, drei **Großkisten Rote Bete**. Wenn man aber die darin enthaltene Erde und das Stroh abzieht, reicht das vielleicht noch für eine Woche Angebot in den RegioKisten.

Jetzt beginnt die Zeit, von Briten wenig schönfärberisch als **"hunger gap"** bezeichnet. Die Lager sind leer, die Auswahl wird immer karger, frisches **Grün** ist erst im späten April in Sicht und um die wenigen Vorräte konkurrieren auch Nager und andere **Schädlinge**. Heute, da "regional" ein prima Verkaufsargument selbst der Supermärkte geworden ist, vergisst sich leicht, dass regionale Ware im späten Winter nur mit großem **Aufwand** an Energie und Logistik zu haben ist und käme es darauf an, Hunger wieder ein echtes Thema wäre. Ein Segen, dass unsere **Nahrung** jetzt rund ums **Mittelmeer** produziert wird und Massen an LKW diese über 1000 oder 2000 km weit transportieren.

Manche Browser machen unserem Shop viele Probleme. Vor allem der von uns eigentlich geschätzte **Firefox** (unabhängig vom verwendeten Betriebssystem) macht Schwierigkeiten. Entweder das Menü lädt nicht (**Abhilfe: Cache löschen**) oder Kunden bekommen nach Betreten der Webseite nicht den nächsten sondern den letzten Liefertag angezeigt (**Abhilfe: Im Shop ab- und wieder anmelden**). Diesen Nutzern können wir gegenwärtig leider nur empfehlen, für die Apfelbacher Bestellung **Chrome** zu benutzen.

Auch immer aktuell: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den sogenannten Freemailern (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als Spam (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im **Posteingang** ihres Mailprogramms. Eine **Mailadresse** bei einem Bezahlanbieter (z.B. posteo.de) ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie spamfrei und wird mit Ökostrom auf verschlüsselten deutschen Servern gehostet.

Unser Tipp: **Zitrusfrüchte** jetzt im Kühlschrank lagern. Oder (um die Jahreszeit bietet es sich an) frostgeschützt auf Terrasse oder Balkon. Das bietet sich auch für alles andere Obst und Gemüse an.

Noch einmal unsere Bitte: schauen sie in Speicher, Keller oder Garage ob sich noch **Kisten versteckt** haben. Jedes Exemplar freut uns.

### Topinambur-Kartoffel-Gratin

400gr Kartoffeln, 400gr Topinambur, 2-3EI geriebener Parmesan o.ä., ein Becher Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln und Topinambur-Knollen schälen und in 2mm Scheiben hobeln. Die Scheiben in einer großen Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wer mag, kann auch noch mit Knoblauch und ein paar Chiliflocken nachhelfen. In eine Gratin-Form schichten. Sahne angießen und obendrauf den geriebenen Käse streuen. Ca. 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

### Topinambur-Karotten-Puffer

600gr Topinambur, 300gr Karotten, 2 Eier, 3-4EI Mehl, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, Butter zum Braten

Die Topinambur und die Karotten schälen und raspeln. Mit ca einem TL Salz mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken. Mit Eiern und dem Mehl mischen und mit Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel würzen. In einer beschichteten Pfanne esslöffelweise mit wenig Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht mit Kräuterquark oder Joghurt dip.

**Grünkohlrezepte auf dem Rezeptblatt 02+03/22 -Zu finden im Shop unter: Infos > Wochenrezepte und Infos**

### Asiatischer Pak Choi - Salat

1 Pak Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g geräucherter Tofu, 3 EL Erdnussöl, 40 g Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Erdnussöl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

### Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl, neutrales Öl zum Braten

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinanderfallen, eventuell sogar vierteln. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch hacken und kurz vor Ende der Garzeit

mit in die Pfanne geben (vorsicht, er verbrennt leicht). Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und noch kurz weiter braten. Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

### Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1-2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen und die knapp gegarten Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kurz durchkochen. Zum Schluss vielleicht ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

### Wirsing-Möhren Gemüse

Ein Wirsing, eine Schale Champignons, eine mittlere Zwiebel, ein Becher Rahm, ein kl Glas Weißwein, etwas Thymian, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa 1/2cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und beides in Butter in einer Pfanne anbraten. Thymian zufügen und salzen. Wenn die Pilze etwas Farbe genommen haben mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen. Wirsing begeben, alles mischen und mit der Sahne angießen. Sahne ca um die Hälfte einkochen, vom Herd nehmen und mit etwas Zitronensaft sowie Pfeffer würzen. Passt zu Pellkartoffeln, Reis oder Hirse.

**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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 21.02.2022 bis 27.02.2022

### Kartoffel

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

### Gemüse

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

188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - IA	<b>4,20 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,30 €/ St.</b>
117.....Stück	<b>Steckrüben, Kilo</b>	Deutschland - DB	<b>3,10 €/ kg</b>
956.....Stück	<b>Steinchampignons 150gr Schale</b>		<b>2,25 €/ Stück</b>
957.....Stück	<b>Steinchampignons 250gr Schale</b>		<b>3,35 €/ Stück</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - CRAE	<b>5,60 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,60 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b>	regional - I	<b>3,40 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,90 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - IA	<b>4,30 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - C	<b>10,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro, kg (kleine)</b>	Ital	<b>3,30 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - INAK	<b>1,95 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapfruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>3,80 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>4,99 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen Nadorcott</b>	Italien - ICEA	<b>5,30 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>1,99 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen Washington</b>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - ICEA	<b>3,30 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Spanien - I	<b>6,55 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,45 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b>	Frankre	<b>13,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - ICEA	<b>4,20 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	<b>Forsythienzweige</b>	regional eig. Anbau	<b>5,90 €/ Bund</b>
----------------	-------------------------	---------------------	---------------------