

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	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	6,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - CRAE	6,30 €/ 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	3,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,60 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	2,50 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Frankreich - IA	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,60 €/ 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	1,70 €/ 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	4,30 €/ 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
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	3,40 €/ St.
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 - CRAE	6,79 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DB	3,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - IA	1,70 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Deutschland -	5,40 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	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	Deutschlan	12,10 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - HD	5,30 €/ kg
245.....kg	Postelein	Deutschland - DB	14,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - DN	4,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - IA	1,80 €/ Bd.
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	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Frankreich - 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	2,40 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	6,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Deutschland - DB	3,70 €/ kg

188.....Stk	Spitzkohl Stück 600gr+	Spanien - IA	4,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,30 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	3,10 €/ kg
956.....Stück	Steinchampignons 150gr Schale		2,25 €/ Stück
957.....Stück	Steinchampignons 250gr Schale		3,35 €/ Stück
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	5,60 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,60 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	regional - I	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	4,40 €/ 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 - C	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	3,30 €/ 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	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - IA	3,80 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	4,99 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	9,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Nadorcott	Italien - ICEA	5,30 €/ 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	Dr	2,40 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

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