

**So ein Käse (in der KW 11 vom 14.3.-20.3) Fontal.** fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen  
**1 Stück ca. 200g, 2,49€/100gr; Art.-Nr. 5251**

## Das Fenster zum Hof - KW 10/22

Wie gewonnen, so zerronnen. So der **Volksmund** jedenfalls - wie sehr er recht hat wurde uns in der letzte Woche wieder bewusst. Wir haben uns so über die **Puntarelle** gefreut. Die Stücke, die kamen waren schön, aber größer als angekündigt. Teilen ließ sie sich nicht, also mussten wir etwas mehr als geplant in die Kisten packen, was wiederum dazu führte, dass der Nachschub ausging. Immer wenn Frau Abeln von der **Landlinie** extra etwas für die Apfelbacher-Kunden besorgt, sind hellseherische Fähigkeiten gefragt - wir haben Erfahrung darin zu "ahnen" welche Produkte gut laufen und welche nicht. Unsere **Vorbestellung** müssen wir schon gut eine Woche aufgeben, bevor der letzte Bestellschluss der letzten Tour einer Woche abgelaufen ist. Erst dann wissen wir genau was gebraucht wurde. Bei der Vorbestellung ist **Futur II** gefragt um zu wissen, wie viel verkauft worden sein wird. Im Fall der Puntarelle wäre eine **Zeitmaschine** von Nöten gewesen. Daher mussten wir den Freitagsbestellern Mangold als Ersatz anbieten. Sorry.

Die zu Recht beliebten **Washington Orangen** haben ebenfalls ihr abruptes Ende gefunden, in der letzten Woche hat ein **Streik** italienischer Speditionen gegen zu hohe Dieselpreise verhindert, dass uns die Früchte erreichen. Die ersatzweise gelieferten spanischen Orangen waren aber kaum weniger gut.

Die letzten anderthalb Wochen haben **Frühlingsgefühle** aufkommen lassen. Auf dem Hof **blühen** geschützt die ersten **Pfläumchen** und in geschützten Lagen unten in Bornheim können schon die erst **Magnolienblüten** bewundert werden. Deshalb ist das Sortiment in der laufenden Woche mit den ersten niederländischen Gurken, Tomaten und Minze auch vom Frühling angehaucht.

Unser **Gartengelände ist geöffnet**. Es gibt schon eine Auswahl an **Obstbäumchen, Sträuchern** und den ersten **Stauden**. Ab Mitte März kommen erste robuste Gemüsepflanzen, die auch frische Temperaturen vertragen. Den aktuellen Fahrplan (Was gibt es ab wann?) gibt's auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Im **Hofladen** findet sich zudem eine große Auswahl an **Sämereien** zum selber Anziehen. Der Garten ist zu unseren Hofladenöffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9-19.00 Uhr und am Samstag von 9-14.00 Uhr zugänglich. Am Vormittag ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere Gärtner haben Zeit für Fragen.

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.

### Sauerkraut-Speck-Kuchen

Mürbteig aus: 250gr Weizenmehl, 125gr Butter, 50 g Wasser oder trockener Weißwein, 1TI Salz, 1 Eigelb  
 120gr Speck, 1 große Zwiebel, 1/2TI Kümmel, 350gr Sauerkraut, 200gr Sauerrahm, 2 Eier, 100gr Hartkäse gerieben, Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Mürbteig zubereiten, ½ Std kalt stellen, ausrollen und eine flache Backform damit auslegen. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne 4-5 Minuten nicht zu heiß anbraten, bis die Zwiebeln anfangen leicht zu bräunen. Vom Herd nehmen. Kümmel sowie das Sauerkraut untermischen und alles auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Sauerrahm und Eier miteinander verschlagen und den Käse untermischen. Würzen mit Pfeffer, etwas Thymian und Muskat. Über das Kraut gießen. Bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

### Choucroute a l'Alsacienne

1 kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel schälen, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei mittlerer Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben und vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze heraufschalten. Noch ca. 5 Minuten, die Flüssigkeit reduzieren. Dann vom Herd nehmen und ca. 50gr Butter darin schmelzen und unterheben. Wer mag, kann Fleischwurst, Bratwurst oder Speck mit im Kraut garen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

### Austernpilze paniert a la Schnitzel

200 g Austernpilze, 2 Eier, Salz und Pfeffer, Mehl, Semmelbröseln, Öl oder Butterschmalz zum Braten

Austernpilze in seine "Ohren" zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verschlagen. Pilze in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann in Ei und danach in Semmelbrösel wenden. Nur kurz lagern, damit die Brösel keine Feuchtigkeit ziehen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dazu passt Butterreis und ein Joghurt-Kräuter-Dipp oder...

### Tomaten-Gurkensalat mit Minze

Tomaten, Gurken, Minze, Bundzwiebeln, Zitrone, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Gurke fein hobeln, Tomaten mit einem sehr scharfen Messer in so dünne Scheiben wie möglich schneiden. Zu den Gurkenscheiben geben und je ca 1/2TI Zucker und Salz darüber verteilen. Vorsichtig unterheben und ca 1/2Std Flüssigkeit

ziehen lassen. Dann auf ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen. Feingeschnittene Bundzwiebeln und Minze untermischen und mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle

### Gebratene Austernpilze und Spitzkohl

250 g Austernpilze, 1kl oder 1/2 Spitzkohl, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, etw. Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, ein kleines Glas Weißwein, Zitronensaft

Austernpilze voneinander trennen evtl zähe Stiele abschneiden. Die Pilze grob zerzupfen oder in Streifen schneiden. Aus dem Spitzkohl den Strunk netfernern und in ca 2 Euro große Stücke schneiden. Diese auflockern. Pilze in Butter-Ölgemisch bei mittlerer Hitze anbraten und etwas salzen. Nach 2-4 Minuten Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen. Nochmal etwas Öl in die Pfanne geben, Hitze heraufschalten und den Spitzkohl, gewürzt mit etwas Salz, unter wenden scharf anbraten, bis er etwas Farbe nimmt. Hitze zurücknehmen, Sahne angießen und noch ca 5 Minuten einkochen. Würzen mit Pfeffer, evtl etwas Salz und etwas Zitrone. Wie so oft können frisch gekochte Pasta und eine gute Handvoll Parmesan untergehoben werden. Es schmeckt aber auch gut, einfach mit Brot.

### Ofengemüse

Je 1 Pfd Bataten und Wurzelpetersilie, Salz, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl

Wurzeln und Bataten schälen und in (gleichgroße) grobe Stücke schneiden. In Olivenöl wenden, würzen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Auf ein Backblech geben und bei ca 180°C (Umluft) garen, bis die Stücke leicht gebräunt und weich sind. Dazu passt ein Dipp aus Sahnejoghurt, Minze und Frühlingszwiebeln mit etwas Salz. - **Gemüsereste**, wie z.B. Steckrübe aus der letzten Woche, Möhren, Kürbis, halbierte Zwiebeln oder auch Cherrytomaten sind ausdrücklich und ganz herzlich eingeladen an dem Gericht mit teilzunehmen...

### Petersilienwurzepüree

500g Petersilienwurzel, Salz, Butter

Petersilienwurzel schälen, würfeln und gerade mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. gar kochen. Abgießen (den Fond abgekühlt in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren - er eignet sich als Gemüsefond), pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ein gutes Stück Butter unterrühren und zu Reis und/oder Austernpilzschnitzel servieren.

**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 07.03.2022 bis 13.03.2022

### 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>5,80 €/ kg</b>
967.....Stück	<b>Austernpilze 200g Schale</b>	Italien - I	<b>2,50 €/ Stück</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - IA	<b>7,50 €/ 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 - CRAE	<b>5,90 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - I	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,60 €/ St.</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	Niederlande - IA	<b>19,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>6,75 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Marokko	<b>2,15 €/ Bd.</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - IA	<b>2,60 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - BCS	<b>6,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Ägypten - BIO	<b>14,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - IA	<b>1,60 €/ 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>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ 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</b>	Deutschland - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>3,50 €/ 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>7,70 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,20 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,20 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - DB	<b>4,20 €/ 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>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Deutschland -	<b>5,40 €/ kg</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Italien - IA	<b>1,55 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - I	<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>	Deutschland - DB	<b>6,60 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - DN	<b>5,90 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - ICEA	<b>1,99 €/ Bd.</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>	Niederlande - IA	<b>2,70 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - IA	<b>2,30 €/ St.</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut	<b>6,00 €/kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken</b>	Niederlande - HD	<b>2,50 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - DD	<b>3,70 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - IA	<b>2,90 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>2,90 €/ St.</b>

1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	Frankreich	<b>3,90 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,85 €/ 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 - D	<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>6,90 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Sanguinello kg</b>	Italien	<b>3,50 €/ 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 - IA	<b>2,25 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - CRAE	<b>3,99 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>4,85 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen</b>	Spanien - CAAE	<b>4,10 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>2,80 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ 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 - DD	<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>	Di	<b>2,40 €/ Stück</b>

### Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	<b>Forsythienzweige</b>	regional eig. Anbau	<b>5,90 €/ Bund</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	Deutschland -	<b>3,50 €/ Stück</b>
21954.....Stück	<b>Kräutertopf Rosmarin</b>	Deutschland -	<b>3,60 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b>	Deutschland - DD	<b>3,50 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b>	Det	<b>3,50 €/Stück</b>