

So ein Käse! (in der KW 26 vom 27.6.-3.7.) Uriger Allgäuer. rotgeschmierter Schnittkäse aus Heumilch. Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, tier. Lab, Salz, Schabzigerklee
1 Stück ca. 220g, 23,90€/kg; Art.-Nr. 5200

Das Fenster zum Hof - KW 25/22

Langsam aber sicher verabschieden wir uns vom alten Jahr. Zwar befinden wir uns schon fast in der Jahresmitte, aber einige Produkte stamm(t)en noch aus der alten Ernte. Die **letzten Kartoffeln** sind gerade verkauft, damit sie Platz machen für die neuen. Die begehrten **Topaz-Äpfel** sind auch aus dem Angebot genommen. Zum Glück hat Aloisius noch ein paar Andere für vielleicht noch zwei Wochen. Lange warten muss aber niemand - im August gibt es schon die ersten **Frühäpfel** von ihm. Die Lager sind nun auch von den Zwiebeln des Vorjahres geräumt und es gibt nur noch hiesige Bundzwiebeln - mit Glück sogar schon neue aus Spanien. Das einzige Produkt, das noch aus dem letzten Jahr stammt, sind **regionale Bataten** aus den Niederlanden. Die haben uns so gut gefallen (besser als spanische), dass unsere Gärtner heuer **selber** eine kleine Partie im **Gewächshaus** zur Probe anbauen. Schauen wir, was draus wird.

Ebenfalls neu in dieser Woche sind APFELBACHERs eigene **Bundmöhren**. Noch sind sie klein und nicht ausgereift genug um unseren gesamten Möhrenbedarf zu decken. Das wird noch bis in den Juli hinein dauern. Dafür sind sie **zart**, lecker und brauchen nur ein wenig gebürstet werden.

Bei unseren **Zuckererbsen** handelt es sich um eine Sorte, die mit Schale verzehrt werden kann (auch roh) und einfach köstlich ist! Auch wenn sich schon kleine **Erbschen** in der Schote befinden! Bei größeren Schoten müssen vor dem Zubereiten die **Fäden** von beiden Seiten entfernt und gezogen werden.

Bitte nutzen Sie das **Grün** von **Fenchel** und **Kohlrabi**. Viel zu schade für die Biotonne, ist es gerade jetzt besonders **zart**. Wir bauen Verwendung dafür häufig in unsere **Rezepte** ein. Die Knollen unseres Fenchels sind um die Jahreszeit noch recht klein. Stängel und Strunk sind aber noch so weich, dass es praktisch **keinen Abfall** gibt.

Bislang haben wir es vermieden, unsere **Preise** anzuheben, außer bei manchen Molkereiprodukten. Eine Ausnahme bilden unsere **Pfandkisten**. Im Sommer wird es eine Änderung geben, über die wir Sie noch ausführlich per Mail und Infoblätter **unterrichten**.

Das **Gartengelände ist offen**. Auf unserer Verkaufsfläche gibt es alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Die aktuelle Übersicht gibt es auf unserer Homepage im Menü unter dem Punkt "Gartenpflanzen". Besser noch, sie nutzen das schöne Wetter für einen Ausflug und schauen sich vor Ort um. Im Hofladen gibt es Kaffee und Kuchen und der Garten lädt zum Verweilen ein.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 El scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergerben.

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Mayoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca 200ml Wasser und einem El Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in

feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2El Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst feine Streifen schneiden. Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

Salat Fenchel, weiße Bohnen und Staudensellerie

100gr weiße Bohnenkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchel mit Grün, 3 Stangen Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Zitrone, Olivenöl

Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ca einer 3/4 Stunde mit einem Lorbeerblatt und einer ganzen Knoblauchzehe bei milder Hitze zugedeckt garkochen (bis sie weich sind). Dann erst salzen. Im Kochsud abkühlen lassen. Fenchel komplett kleinschneiden (ca 2mm) inklusive Stengel, Strunk und Grün. Selleriestangen ebenfalls. Mit den abgetropften Bohnen und der feingehackten Zwiebel mischen. Anmachen mit Zitrone, Olivenöl und Pfeffer. Nicht mehr salzen. Man kann auch etwas Sardinen oder Dosenthunfisch untermischen. Mit Baguette oder Brot essen.

Sommersalat

Ein Kopf Salat, 1Bd Radieschen, 3St Bundzwiebeln, 2 Selleriestangen, Fenchelgrün von einer Knolle

Radieschenblätter abzupfen und zusammen mit dem Salat waschen und gut trockenschleudern. Zwiebeln, Sellerie und das Fenchelgrün (mit den Stängeln) feinschneiden, Radieschen hobeln und mit dem Salat mischen. Anmachen mit einer Vinaigrette aus 1El Weißweinessig, 3 El Öl, 1 Tl scharfem Senf und etwas Salz/Pfeffer

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich 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 20.06.2022 bis 26.06.2022

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk_2,0 kg** regional eig **6,40 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **4,30 €/ kg**
 1001.....kg **Avocado Hass** Peru - IA **7,90 €/ kg**
 387.....kg **Bataten, regional** Niederlande - IA **5,80 €/ kg**
 170.....St. **Blumenkohl, St weiß 900gr+** Deuts **3,80 €/ St.**
 524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anb. **2,25 €/ Bund**
 100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,50 €/ kg**
 777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - IA **7,99 €/ kg**
 122.....St. **Chinakohl, Stück** Niederlande - HD **3,75 €/ St.**
 503.....Bund **Estragon, Bund** regional eig. Anbau - C **2,25 €/ Bund**
 1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DB **6,50 €/ kg**
 1011.....Stück **Fenchel Stück mit Grün** regional eig **1,60 €/Stück**
 445.....Bd. **Frühlingszwiebeln, Bund** regional e **2,20 €/Bd.**
 590.....kg **Ingwer** Peru - IA **9,90 €/ kg**
 456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,90 €/ kg**
 110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DI **1,70 €/ St.**
 540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,00 €/ Stück**
 591.....kg **Kurkuma frisch** Costa Rica - IA **12,90 €/ kg**
 844.....kg **Mangold, bunt** Deutschland - DB **7,90 €/ kg**
 833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DI **5,35 €/ kg**
 300.....kg **Möhren** Italien - IA **2,50 €/ kg**
 301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
 166.....St. **Pak Choi, Stück 250gr+** Niederlande **2,50 €/ St.**
 622.....kg **Paprika gelb II Wahl** Niederlande - IA **8,90 €/ kg**
 633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **7,90 €/ kg**
 611.....kg **Paprika rot II Wahl** Spanien - IA **7,90 €/ kg**
 612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **10,90 €/ kg**
 677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spani **14,90 €/ kg**
 500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - **1,70 €/ Bund**
 505.....Bund **Pfefferminze, Bund** Deutschland - DI **2,20 €/ Bund**
 966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschlanc **18,90 €/ kg**
 988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - C **26,50 €/ kg**
 977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,50 €/ kg**
 955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschlar **12,50 €/ kg**
 377.....Bd. **Radieschen** regional eig. Anbau - DB **1,99 €/ Bd.**
 541.....Stück **Rettichkresse, rot** Deutschland - EG **1,40 €/ Stück**
 1100.....kg **Rhabarber** regional eig. Anbau - DB **5,20 €/ kg**
 344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Spanien - **2,90 €/ Stück**
 341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - **3,10 €/ Bund**
 340.....kg **Rote Bete, Kilo** Deutschland - DB **4,30 €/ kg**
 201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ St.**
 911.....St. **Schlangengurken ca. 350g+** Nieder **2,30 €/ St.**
 800.....kg **Spinat** Niederlande - IA **5,90 €/ kg**
 188.....Stk **Spitzkohl Stück 500gr+** Deutschland **3,95 €/ Stk**
 335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** Deu **3,60 €/St.**
 711.....kg **Tomaten** Niederlande - IA **5,40 €/ kg**
 572.....Bund **Zitronenmelisse, Bund** regional eig. **2,25 €/Bund**
 1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ kg**
 1366.....kg **Zuckerschoten** regional eig. Anbau - C **18,99 €/ kg**
 400.....kg **Zwiebeln** Spanien - CRAE **4,40 €/ kg**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DI **4,30 €/ kg**
 1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** regional - DI **4,30 €/ kg**
 1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Italien - ICEA **5,50 €/ kg**
 1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik **3,30 €/ kg**
 1577.....kg **Birnen** Argentinien - IA **3,80 €/ kg**
 1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**

1760.....Stück **Galiamelone, Mini St. 350gr+** Span **2,20 €/ Stück**
 1922.....kg **Kiwi, Kilo** Italien - IA **5,90 €/ kg**
 1645.....kg **Limetten** Brasilien - IA **8,50 €/ kg**
 1790.....Stück **Melone Canari ca600gr** Spanien - C/ **3,50 €/ Stück**
 1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Sp **3,50 €/Stück**
 1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St. 500gr+** Sp **3,50 €/Stück**
 1655.....kg **Nektarinen** Italien - IA **6,50 €/ kg**
 1600.....kg **Orangen** Spanien - IA **3,70 €/ kg**
 1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **7,20 €/ kg**
 1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Span **8,50 €/ kg**
 1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spani **7,90 €/ kg**
 1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **8,50 €/ 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 **2,50 €/ Stück**

Blumen und Pflanzen

21350.....Stück **Gartenkräuter gemischt 8 Stück** **4,00 €/Stück**_{1 - DB}
 21360.....Stück **Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc** **4,00 €/Stück**_{au - D}
 21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regio **3,50 €/Stück**₃
 21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** re **3,50 €/Stück**_{DB}
 21913.....Stück **Kräutertopf Limonenbasilikum** re **3,50 €/Stück**_{DB}
 21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regio **3,50 €/Stück**₁
 21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbat **3,50 €/ Stück**
 21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** reg **3,50 €/Stück**_B
 21969.....Stück **Kräutertopf Strauchbasilikum** reg **3,50 €/Stück**_B
 21970.....Stück **Kräutertopf Thai-Basilikum** regiona **3,50 €/Stück**
 21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** Deutschland - C **3,50 €/ Stück**
 21916.....Stück **Kräutertopf Zimtbasilikum** regiona **3,50 €/ Stück**
 21971.....Stück **Kräutertopf Zitronenbasilikum** re **3,50 €/Stück**_{DB}
 21380.....Stück **Paprikapflanzen Paket 6 Stk** regio **27,00 €/Stück**
 21020.....Stück **Salatpflanzen, gemischt 8 Stk** reg **4,00 €/Stück**_B
 21330.....Stück **Sommerblumen gemischt 6 St.** ri **3,00 €/Stück**_{DB}
 21340.....Stück **Tomatenpflanzen Balkon / Kübel** **10,00 €/Stück**_{1 - DB}
 21345.....Stück **Tomatenpflanzen kleinfruchtig** re **10,00 €/Stück**_{DB}
 21320.....Stück **Tomatenpflanzen Paket 6 Stück** r **20,00 €/ Stück**_{DB}