



## Das Fenster zum Hof - KW 33/22

Für unsere MitarbeiterInnen in Garten und Feld ist die Arbeit gerade besonders schwer. In der heißen Mittagszeit halten sie sich so oft wie möglich bei Arbeiten in der Halle auf, besonders beliebt ist gerade das Waschen von dem geernteten Gemüse, da freut man sich über jeden Wasserspritzer und das kühle Nass..

Der Regen fehlt, das ist nicht zu übersehen. Wir können zwar alle Stücke bewässern, das Wasser verdunstet, verstärkt auch noch vom warmen Wind, aber viel zu schnell. Manche Kulturen wie z.B. der **Fenchel, Bohnen und Staudensellerie** vertragen diese Witterung gar nicht gut, sie bleiben mickrig und faserig, nur falls sie diese Produkte in unserem Angebot jetzt vermissen sollten. Anderen Pflanzen, wie den **Zucchini und Gurken**, macht das dagegen nichts aus, sie wachsen fast zu schnell, sind dann manchmal etwas groß aber immer noch zart und lecker. Toll schmecken auch alle **Tomaten** und im Garten reifen jetzt bald die **Tafeltrauben**, die werden wohl zuckersüß in diesem Jahr.

Im August ist der Hofladen weiterhin noch bis 16 Uhr am Samstag geöffnet, in der Selbsternte gibt es **gerade wunderschöne Blumen zum Selber Schneiden**. Das ganze Selbsternteangebot finden Sie hier: <https://www.bioland-apfelbacher.de/unser-hofladen/selbsternte.html>

Unser Obst ist **lecker** aber leicht verderblich. Bei Bioobst ist es **nicht gestattet**, es nach der Ernte **chemisch** zu behandeln oder zu **bestrahlen**. Beides Techniken die im konventionellen Obstbau angewandt werden. Wir empfehlen, insbesondere **Steinobst** wie z.B. Pflaumen oder Pfirsiche im **Kühlschrank** zu lagern. Auch bei sorgfältiger Kontrolle übersehen wir kleine Fehlstellen, aus denen sich rasch Fäulnis oder Schimmel entwickeln. Bitte **melden** Sie sich ohne Groll. Wir haben unsere Arbeit nach bestem Wissen gemacht und wenn es für Sie nicht passt, ziehen wir etwas von der Rechnung ab. Gewiss ist es uns aber **nicht egal**, was wir in die Kisten packen.

Seit Anfang Juli arbeiten wir mit einem erhöhten Pfandwert für Ihre Kisten. Unser **bewährtes Pfandsystem** weiß genau zu unterscheiden, ob für eine Kiste 7,70 oder 15 Euro bezahlt wurden. Dementsprechend bekommen Sie für Kisten, die **vor** dem 1. Juli berechnet wurden bei der Rückgabe auch nur den **niedrigeren** Wert gutgeschrieben. Erst für Kisten, die **ab** dem 1. Juli bezogen wurden erstatten wir den **neuen Pfandwert**.

**So ein Käse! (in der KW 34 vom 22.8.-28.8.) Gouda schwarzer Knoblauch. Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i.Tr., Rinde nicht verzehrbar.**  
**Zutaten: MILCH, Salz, Kulturen, mikrob. Lab, schwarzer Knoblauch**  
**1 Stück ca. 200g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5140**

Die **eigenen Kartoffeln** machen uns gerade **große** Freude: Jetzt zur Ernte, waren Trockenheit und Wind genau richtig. Die Krautfäule blieb aus und wir holen richtig dicke Knollen aus der Erde.

### Unser Angebot an alle Kunden:

2 Kilo zu	4,99€
4 Kilo zu	8,50€

### Backofenkartoffeln - Grundrezept

Kartoffeln unter fließend Wasser sauber bürsten und ungeschält, noch feucht in unser Kistenpapier 2-3 mal einwickeln, damit der Dampf nicht entweichen kann. Backofen auf 200°C vorheizen und Kartoffeln 50-60 Min backen bis Holzstäbchen leicht hineingleitet. Dicke Kartoffeln brauchen ca. 15 Min. länger. Vor dem Servieren der Länge nach durch das Papier einschneiden, von den Spitzen her fest zusammen drücken, damit der Spalt sich öffnet (Handtuch benutzen! Sehr heiß!) In jede Kartoffel ein dickes Stück Butter (oder leckeres Öl) und Salz. Danach kann man sie noch mit Toppings versehen.

### Toppings:

**Waldorfsalat** Staudensellerie und Äpfel würfeln. Walnüsse grob hacken, untermischen und mit Mayonnaise anmachen. Event. mit Milch oder Sahne verdünnen, und mit Pfeffer würzen.

**Kräuterrahm** Sauerrahm mit gemischten, gehackten Kräutern, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

**Salsa Fresca** Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Knoblauchvch, Chili und Paprika sehr fein würfeln. Mit Weinessig und viel Olivenöl anmachen, mit viel gehackter Minze, geröstetem Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

**Tzaziki** Gurken grob raspeln, etwas salzen und 30 Min. ziehen lassen, abtropfen lassen. Griechischen Joghurt (10%) oder halb Vollmilchjoghurt, halb Quark mit den Gurken mischen. Mit Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl abschmecken (salzen ist nicht mehr nötig).

**Spitzkohlsalat** Kohl fein hobeln und 30 Min. einsalzen, dann durchkneten und Flüssigkeit auspressen. Mit fein geschnittener Zwiebel/Lauch und Petersilie mischen. Anmachen mit Weinessig, Öl und scharfem Senf. N.B. mit gebratenen Speckwürfeln bestreuen.

### Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1El Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem

gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

### rote Gemüsesuppe (schnell und einfach)

1 EL Olivenöl, 2 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,4 kg Rote Bete mit Grün, 0,4 kg Möhren mit Grün, ca. 1l Brühe, etwas Thymian, Salz u. frisch gem. Pfeffer

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln grob hacken und darin weich braten. Knoblauchzehe grob gehackt hinzufügen und 2 Min. mit braten. Rote Bete + Möhren putzen, schälen und klein würfeln und zu den Zwiebeln geben, andünsten und 5 Minuten auf mittlerer Flamme mit Deckel garen lassen. Mit Brühe ablöschen und etwas Thymian hinzufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz u. frisch gem. Pfeffer abschmecken und mit knusprigem Brot servieren. Dazu passt Saurer Sahne/Schmand oder Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer gewürzt.

### Blumenkohl mit Kartoffeln und Erbsen

4 EL Öl, 1 Zwiebel, 450g Kartoffeln, 1 Blumenkohl (grün), ½ TL gemahlenes Kurkuma, 1/3 TL Chilipulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 300g Tomaten, 1 TL Salz, ¼ TL Zucker, 200g Erbsen

Öl erhitzen, Zwiebel würfeln, 3-4 Min. hellbraun anbraten. Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden, dazugeben. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilt, ebenfalls dazugeben und alles umrühren. Gewürze sowie Tomaten abgezogen und gewürfelt dazugeben. Salz+ Zucker hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min braten. Erbsen dazugeben, Deckel auflegen und die Hitze auf mittlerer Stufe reduzieren. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Einige Male umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

### Spitzkohlsalat mit Basilikum

1 EL Essig, 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer, Zucker, 3 EL Öl, 500g Spitzkohl, 1 Handvoll Basilikumblätter, ½ Tasse Sonnenblumenkerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Spitzkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Basilikumblätter waschen, in feine Streifen schneiden unterheben, evtl. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

**Die Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. dort ist ein Schlagwortverzeichnis mit Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 15.08.2022 bis 21.08.2022

### Kartoffel

19 ..... Tüte	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DE	<b>8,50 €/ Tüte</b>
12 ..... Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> regional eiç	<b>4,99 €/ Tüte</b>

### Gemüse

1031 ..... kg	<b>Artischocken, Kilo</b> regional eig. Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
1110 ..... kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1001 ..... kg	<b>Avocado Hass</b> Peru - IA	<b>9,20 €/ kg</b>
172 ..... Stück	<b>Blumenkohl, grün</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ Stück</b>
170 ..... St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b> Deuts	<b>4,30 €/ St.</b>
524 ..... Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb	<b>2,25 €/ Bund</b>
100 ..... kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>7,80 €/ kg</b>
445 ..... Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DF	<b>2,10 €/ Bd.</b>
777 ..... Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/ kg</b>
122 ..... St.	<b>Chinakohl, Stück</b> Deutschland - DB	<b>3,60 €/ St.</b>
503 ..... Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - E	<b>2,25 €/ Bund</b>
1010 ..... kg	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
588 ..... Bund	<b>Gemischter Kräuterbund</b> regional e	<b>2,20 €/ Bund</b>
590 ..... kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>8,90 €/ kg</b>
456 ..... Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
110 ..... St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - EG	<b>1,70 €/ St.</b>
540 ..... Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1211 ..... St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 0,9 -1,3kg</b> re	<b>3,40 €/ St.</b>
591 ..... kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
844 ..... kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - DF	<b>5,35 €/ kg</b>
833 ..... kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	<b>5,35 €/ kg</b>
300 ..... kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
301 ..... Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ Bund</b>
166 ..... St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b> Niederlande	<b>2,80 €/ St.</b>
634 ..... kg	<b>Paprika bunt spitz, reg.</b> regional eig	<b>7,20 €/ kg</b>
622 ..... kg	<b>Paprika gelb II Wahl</b> Niederlande - IA	<b>5,80 €/ kg</b>
633 ..... kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
611 ..... kg	<b>Paprika rot II Wahl</b> Niederlande - IA	<b>5,80 €/ kg</b>
612 ..... kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - IA	<b>10,50 €/ kg</b>
677 ..... kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanie	<b>12,50 €/ kg</b>
500 ..... Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>1,90 €/ Bund</b>
966 ..... kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlan	<b>18,90 €/ kg</b>
988 ..... kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - E	<b>26,50 €/ kg</b>
977 ..... kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955 ..... kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	<b>12,50 €/ kg</b>
440 ..... kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
377 ..... Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bd.</b>
541 ..... Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
533 ..... Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/ Bund</b>
344 ..... Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	<b>2,90 €/ Stück</b>
341 ..... Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>3,10 €/ Bund</b>
340 ..... kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	<b>3,70 €/ kg</b>
450 ..... Bund	<b>Rote Zwiebeln im Bund</b> regional eig	<b>2,60 €/ Bund</b>
201 ..... St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,90 €/ St.</b>
521 ..... Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
911 ..... St.	<b>Schlängengurken ca. 280g+</b> region	<b>1,90 €/ St.)B</b>
556 ..... Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau	<b>1,99 €/ Bund</b>
550 ..... Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anba	<b>1,90 €/ Bund</b>
188 ..... Stk	<b>Spitzkohl Stück, 650gr+</b> Deutschlan	<b>3,40 €/ Stk</b>
335 ..... St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Deu	<b>3,50 €/ St.</b>
523 ..... Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,25 €/ Stück</b>
711 ..... kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
674 ..... kg	<b>Türk. Gewürzpaprika - scharf-</b> reg	<b>9,90 €/ kg.u - DB</b>
133 ..... St.	<b>Weißkohl, St</b> Deutschland - DB	<b>2,60 €/ St.</b>
572 ..... Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b> regional eig.	<b>2,25 €/ Bund</b>
1200 ..... kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>

### Obst

<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DL	<b>4,30 €/ kg</b>
<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DL	<b>4,30 €/ kg</b>
<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - IA	<b>8,40 €/ kg</b>
<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
<b>Birnen</b> Frankreich - IA	<b>4,10 €/ kg</b>
<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
<b>Feigen, schwarz, Stück ca. 30g</b> Sp	<b>0,45 €/ Stück</b>
<b>Heidelbeeren, Schale 250g</b> Deutsch	<b>5,60 €/ Stück</b>
<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
<b>Limetten</b> Peru - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
<b>Melone Canari ca. 1300gr</b> Spanien -	<b>3,65 €/ Stück</b>
<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>Melone, Galia Stück ca. 800g</b> Span	<b>3,75 €/ Stück</b>
<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	<b>5,50 €/ kg</b>
<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>
<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Italiere	<b>4,70 €/ kg</b>
<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	<b>8,30 €/ kg</b>
<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>5,60 €/ kg</b>
<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>4,80 €/ kg</b>
<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankre	<b>13,90 €/ kg</b>
<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>5,90 €/ kg</b>
<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>6,60 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

<b>11850</b> ..... Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	<b>Di</b>	<b>2,50 €/ Stück</b>
--------------------------	---------------------------------------	-----------	----------------------

### Blumen und Pflanzen

<b>21909</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regic	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21915</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> Deutschland -	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21939</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckel</b> regional eig.	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21951</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig.	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21960</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21912</b> ..... Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Ar	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>22190</b> ..... Stück	<b>Mini Heuballen</b> regional eig. Anbau - D	<b>7,00 €/ Stück</b>