

So ein Käse! (KW42 vom 17.10.-23.10.) Wigginsbacher Weinkäse. Schnittkäse, Deutschland, 55% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab Kulturen, Rotwein, Rote Bete-Saft, Zitronensäure
1 Stück ca. 250g, 21,90€/kg; Art.-Nr. 5198

Das Fenster zum Hof - KW 41/22

Wir müssen uns schweren Herzens von unserem geliebten **Pergamyn**-Papier verabschieden. Die Lieferzeiten sind auf unglaubliche Zeiträume angewachsen (von drei Monaten auf ein Jahr). Dazu kommen immer weitere Preiserhöhungen, die Pergamyn unwirtschaftlich machen. Als Ersatz haben wir **Altpapierbögen** von einer Firma in Baden-Württemberg, die aus Kartonagenresten ohne Druckfarben hergestellt werden. Das Papier ist recht nassfest (wichtig an Regentagen), lebensmittelunbedenklich, ungebleicht, CO₂-neutral, voll kompostierbar und enthält im Gegensatz zum Pergamyn keine Frischfasern. Lauter gute Gründe, die für den Einsatz bei uns sprechen.

In den Kisten gibt es jetzt oft regionale **Demeter-Birnen** aus Meckenheim. Wie alle Birnen werden sie schon unreif geerntet und warten in Kühlhäusern unter Luftabschluss darauf, verkauft zu werden. So lagern sich Birnen locker über die Wintersaison. Frisch aus dem **Kühlhaus** sind die Früchte hart und unreif (aber manche mögen sie genau so am Liebsten). Einmal an der Luft setzt die **Reife** ein und bei Zimmertemperatur werden die Birnen mit jedem Tag reifer und aromatischer. **Sie entscheiden**, wann sie für Sie **perfekt** sind. Weil Birnen, wie andere Obstsorten auch, auf das Reifegas Ethylen reagieren, können Sie den Prozess **beschleunigen**, wenn sie neben schon reifes Obst (z.B. Äpfel oder Bananen) gelegt werden.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen unserem Obstbauern die Entscheidung, welche Äpfel wie lange lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die neue Topazernte.

Immer am **Donnerstag** erstellen wir für alle Abokunden neue Aufträge und füttern den Shop mit den aktuellen Kistenzutaten sowie Aufträgen. Danach bekommen Sie eine **Hinweis-mail**. Bitte bearbeiten Sie erst **danach** Ihren Warenkorb. So behalten Sie die Übersicht und ersparen uns Nachfragen.

Alle **Plastikschalen**, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir gerne zurück! Gerade im Sommerhalbjahr nutzen wir sie häufiger. Zurückgegebene Schalen werden hier **gereinigt** und wieder verwendet! Uns ist das deswegen wichtig (dabei sind wir auf die Mithilfe aller angewiesen), weil sich so die **Ökobilanz** der ungeliebten Plastikschalen drastisch verbessert.

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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Chinakohl-Gemüse

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2EL Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2TL Speisestärke, Salz, 1Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca. 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

Zucchini gratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2EL Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen). Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten goldbraun backen

Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150gr gekochter Reis (vom Vortag), 100gr Feta, 1Gl Tomatensauce (oder aus einer kl Dose selbst gemacht), 2-3EL Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, etwas fein gehackte Petersilie

Auberginen halbieren und das stachelige, grüne Ende entfernen. Mit einem Löffel das Innere bis auf einen knappen cm Wandstärke entfernen sodann in Würfel schneiden und zusammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Öl hellbraun braten - dabei leicht salzen - dann etwas abkühlen lassen. Den Reis auflockern und mit zerbröckeltem Feta und den gebratenen Auberginen mischen. Diese Masse in die Auberginen füllen und diese in eine Auflaufform setzen, deren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist. Das Paniermehl mit je 1EL Öl, Wasser und der Petersilie mischen. 2-3 Minuten ziehen lassen, auflockern und auf die gefüllten Auberginen streuen. Bei 170°C (Umluft) ca. eine halbe Stunde im Ofen backen. Lecker zu Couscous.

Mangold-Polenta "Pizza"

1 L Wasser, 2 TL Salz, 150 g Maisgrieß, 100 g Reibekäse, 1St Butter, 0,6 kg Mangold, 1Ds Tomaten oder 1Gl Passata, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und geriebenem Käse

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Deckel auf den Topf legen auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold klein schneiden und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Tomaten dazugeben. 20 Min. auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen. Die Sauce auf der Polenta verstreichen, dann mit Oregano und geriebenem Käse bestreuen. Obenauf den Mangold verteilen. und 15-20 Min bei 200°C backen. Der Mangold darf braune Spitzen bekommen.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische, grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). An Seite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Mangold mit Tomaten

600gr bunte Mangoldblätter, 250gr Tomaten, Knoblauch, in Öl 1-2EL eingelegte Kapern, 2 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Die Mangoldblätter längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen und dann gut in einem Sieb abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldblätter für 2-3 Minuten bei hoher Hitze scharf unter Wenden anbraten. Dann auf einer Servierplatte ausbreiten. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden und auf dem Mangold verteilen. Knoblauch grob hacken und in reichlich Olivenöl zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern anbraten. Wenn der Knoblauch leicht Farbe nimmt, das Öl mit seinem Inhalt über dem Mangold verteilen. Etwa ein halbe Stunde ziehen lassen. Etwas frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen und mit wenig Zitrone würzen. Schmeckt mit Baguette um die Sauce aufzutunken. Wer mag, kann auch eine Chilischote mit dem Knoblauch gemeinsam anbraten.

Das
Gemüseabo Max Apfelmacher
 DE-53332Bornheim
 Tombergstraße 1
<http://www.bioland-apfelmacher.de>

 02222-9271616
 02222-9271616
 02222-9271617
 hof@bioland-apfelmacher.de

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 10.10.2022 bis 16.10.2022

Kartoffel

19.....Tüte **4kg = 2 Tüten !! Kartoffeln** regional 8,50 €/ Tüte
 12.....Tüte **Kartoffeln, festk_2,0 kg** regional eig 4,99 €/Tüte

Gemüse

1110.....Stück **Auberginen** Spanien - CRAE 6,95 €/ kg
 967.....Stück **Austernpilze 200g Schale** Italien - I 2,50 €/ Stück
 1001.....Stück **Avocado Hass** Mexico - IA 9,90 €/ kg
 386.....Stück **Bataten** Spanien - CRAE 4,95 €/ kg
 170.....St. **Blumenkohl, St weiß 750gr+** Deuts 5,50 €/ St.
 524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anb. 2,25 €/ Bund
 688.....kg **Bratpaprika** Spanien - IA 12,95 €/ kg
 100.....kg **Brokkoli** Deutschland - DB 6,90 €/ kg
 445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DE 2,10 €/ Bd.
 777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - CR/ 10,99 €/ kg
 255.....Stück **Chicoree** Niederlande - IA 7,90 €/ kg
 122.....St. **Chinakohl, Stück** regional eig. Anbau 2,99 €/ St.
 1010.....Stück **Fenchel** regional eig. Anbau - DB 5,50 €/ kg
 1011.....Stück **Fenchel Stück mit Grün** regional eig 1,65 €/Stück
 588.....Bund **Gemischter Kräuterbund** regional e 2,00 €/Bund
 422.....Stück **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA 3,30 €/ kg
 160.....kg **Grünkohl** regional eig. Anbau - DB 5,50 €/ kg
 350.....kg **Herbstrübchen, weiß kg** Deutschla 4,40 €/ kg
 590.....Stück **Ingwer** Peru - BCS 8,90 €/ kg
 456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Spanien - IA 10,90 €/ kg
 110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DI 1,90 €/ St.
 540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG 1,00 €/ Stück
 1223.....Stück **Kürbis Butternut 800gr+** regional eig 3,65 €/Stück
 1211.....St. **Kürbis HOKKAIDO ca. 0,9 -1,3kg re** 2,99 €/St. u - DI
 1212.....Stück **Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+** regic 1,90 €/Stück
 591.....kg **Kurkuma frisch** Costa Rica - IA 12,90 €/ kg
 922.....Stück **Landgurke** Spanien - IA 5,90 €/ kg
 844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - DE 5,80 €/ kg
 833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DI 5,60 €/ kg
 300.....Stück **Möhren** regional eig. Anbau - DB 3,50 €/ kg
 301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB 3,20 €/ Bund
 161.....kg **Palmkohl** regional eig. Anbau - DB 6,50 €/ kg
 622.....Stück **Paprika gelb** Spanien - IA 8,50 €/ kg
 633.....Stück **Paprika grün** Niederlande - IA 5,90 €/ kg
 611.....Stück **Paprika rot** Spanien - CRAE 7,70 €/ kg
 380.....kg **Pastinaken, kg** Deutschland - DD 5,40 €/ kg
 677.....Stück **Peperoni rot oder grün Kilo** Spani 13,90 €/ kg
 500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - 1,90 €/ Bund
 382.....Stück **Petersilienwurzel, kg** Deutschland - 9,90 €/ kg
 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 12,90 €/ kg
 440.....Stück **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB 5,50 €/ kg
 275.....Stück **Radicchio, St GROSS 250gr+** region: 2,90 €/Stück
 377.....Bd. **Radieschen** Deutschland - DB 2,70 €/ Bd.
 376.....Stück **Rettich weiß, Bund** regional eig. Anba 2,55 €/ Stück
 541.....Stück **Rettichkresse, rot** Deutschland - EG 1,40 €/ Stück
 533.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - 2,25 €/ Bund
 344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Spanien - 2,90 €/ Stück
 341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - 2,90 €/ Bund
 340.....Stück **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DI 3,50 €/ kg
 144.....St. **Rotkohl Stück** regional - DB 2,70 €/ St.
 201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB 2,10 €/ St.
 211.....Stück **Salat Endivie** regional eig. Anbau - DB 2,75 €/ Stück
 521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB 0,80 €/ Bund

433.....kg **Schalotten** Niederlande - IA 7,90 €/ kg
 911.....St. **Schlangengurken ca. 300g+** Spanie 2,10 €/ St.
 556.....Bund **Schnittknoblauch** regional eig. Anbau 2,00 €/ Bund
 388.....kg **Schwarzwurzeln** Niederlande - IA 5,90 €/ kg
 332.....Stk **Sellerie mit Grün** regional eig. Anbau 2,95 €/ Stk
 330.....Stück **Sellerie, kg** regional eig. Anbau - DB 4,50 €/ kg
 188.....Stk **Spitzkohl Stück** Deutschland - DB 3,80 €/ Stk
 335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** regi 3,50 €/ St.
 523.....Stück **Thymian, Bund** regional eig. Anbau - D 0,80 €/ Stück
 711.....Stück **Tomaten** regional - DB 4,95 €/ kg
 674.....kg **Türk. Gewürzpaprika** regional eig. A 9,90 €/ kg
 133.....St. **Weißkohl, St** regional - DB 2,90 €/ St.
 155.....St. **Wirsing, Stück** regional - DB 3,50 €/ St.
 592.....Stück **Zitronengras** Spanien - IA 2,80 €/ Stück
 1200.....Stück **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB 4,50 €/ kg
 400.....Stück **Zwiebeln** Deutschland - DN 2,95 €/ kg
 411.....Stück **Zwiebeln, rot** Deutschland - DN 3,50 €/ kg

Obst

1500.....Stück **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DI 4,30 €/ kg
 1501.....Stück **Äpfel 2, diverse Sorten** regional - DI 4,30 €/ kg
 1911.....Stück **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik 3,30 €/ kg
 1577.....Stück **Birnen** Deutschland - dd 4,95 €/ kg
 1633.....Stück **Clementinen** Spanien - IA 5,20 €/ kg
 1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD 3,75 €/ Stück
 1955.....Stück **Granatapfel, St** Spanien - IA 1,60 €/ Stück
 1640.....Stück **Grapfruit, kg** Spanien - CRAE 5,15 €/ kg
 1855.....kg **Haselnüsse** Frankreich - IA 17,90 €/ kg
 1922.....Stück **Kiwi, Kilo** Italien - IA 6,50 €/ kg
 1645.....Stück **Limetten** Brasilien - IA 8,50 €/ kg
 1944.....Stück **Mango, Stück** Spanien - CRAE 1,99 €/ Stück
 1600.....Stück **Orangen** Spanien - CRAE 4,95 €/ kg
 1677.....Stück **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Span 4,90 €/ kg
 1635.....Stück **Satsumas** Italien - ICEA 4,95 €/ kg
 1711.....kg **Trauben blau** Italien - ICEA 4,50 €/ kg
 1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - ICEA 6,65 €/ kg
 1722.....kg **Trauben weiß** Italien - DD 4,20 €/ kg
 1866.....kg **Walnüsse Franquette AOP** Frankre 13,90 €/ kg
 1644.....Stück **Zitronen** Spanien - CRAE 6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück **Apfel-Rotkohl servierfertig** Deutsc 2,59 €/ Stück
 11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Di 2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21939.....Stück **Kräutertopf Liebstöckel** regional eig 3,50 €/Stück
 21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anba 3,50 €/ Stück
 22190.....Stück **Mini Heuballen** regional eig. Anbau - D 7,00 €/ Stück