

Das Fenster zum Hof - KW 46/22

Herzhaft und frisch füllen in dieser Woche **Steinchampignons** unsere Kisten. Gelegentlich sind die Hüte der Pilze schon etwas geöffnet und man sieht die braunen **Lamellen**. Lässt der Züchter die Fruchtkörper ganz ausreifen, öffnet sich der Schirm und die Pilze werden unter dem Namen Portabella vermarktet. So eignen sie sich hervorragend zum Füllen und Backen. Während der ganzen Zeit nimmt der **Wassergehalt** der Pilze ab und sie gewinnen an Trockenmasse und Aroma. Geöffnete Pilze und sichtbare braune Lamellen sind also kein Zeichen für alte Pilze, sondern für **zunehmende Reife**. Alte oder schlecht gelagerte Champignons (z.B. unter Luftabschluss in einer Plastiktüte) erkennt man daran, dass sie leicht schmierig werden und zarten Ammoniak-"Duft" verströmen. Pilze lassen sich gut luftig in einer **Papiertüte** verpackt im Kühlschrank lagern. Dabei trocknen sie höchstens etwas ein - aber selbst ganz ausgetrocknet lassen sie sich immer noch bedenkenlos verzehren.

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland Weihnachtsbäume** von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Es gibt Nordmantannen in vier Größen. Die Reservierungsgutscheine finden Sie in unserem Shop. Ab dem **10. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für den kleinen, **gemütlichen Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor. Wir starten aber schon früher in die Adventszeit. An allen anderen Advents-Samstagen öffnen wir **Apfelbachers Adventscafé** von 11-16.00 Uhr. Es gibt im Garten Glühwein und Punsch, heiße Suppe und Kuchen sowie Stockbrot am Lagerfeuer. Für die Kleinen machen wir Kinderaktionen (Bitte vorher **anmelden** unter: t.okpue@bioland-apfelbacher.de). **An den Adventssamstagen gilt eine verlängerte Öffnungszeit bis 16 Uhr - zum Adventsmarkt sogar bis 19 Uhr.**

Im November und Dezember sind die Städte besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um Verständnis. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (15,-Euro), sie schützen vor Frost, Wind, Regen und im Sommer auch vor Hitze.

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

Kartoffel-Fenchelsuppe mit Champignons

400gr Kartoffeln, eine Zwiebel, eine Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, 150gr Pilze, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, 1,5ltr Gemüsebrühe, Etwas Butter oder Öl, 2 Lorbeerblätter, 3EL gehackte Petersilie, etwas Zitronensaft.

Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch grob Würfeln und in Fett 1-2 Minuten anbraten. Fenchel sehr fein geschnitten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Salzen und die Lorbeerblätter zugeben. Etwa 30 Minuten leise gar kochen. Lorbeerblätter entfernen und dann im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Sahne und Petersilie zugeben, mit Pfeffer und wenig Zitrone abschmecken und gebratene Pilze als Einlage zufügen

Einfache Pilzrahmsauce

Ca 200gr Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1kl Glas Weißwein (oder Wasser mit einem Schuss Essig), 250gr Sahne, 1-2EL Öl, Salz, Pfeffer, ca. 15gr Mehl, 1EL Butter

Pilze in dünne Scheiben schneiden. In Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn etwas Flüssigkeit ausgetreten ist, die Zwiebel feingewürfelt hinzugeben. Weiter braten, bis die Pilze etwas Farbe genommen haben. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und Sahne angießen. Leicht cremig einkochen, dann vom Herd nehmen mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Butter einrühren. Passt zu Pasta, Kartoffeln, Gnocchi oder Reis.

Feldsalat mit gebratenen Pilzen

150gr Feldsalat, 150gr Champignons, 1 Schalotte, 1EL Balsamico, 3EL Olivenöl, 1EL Butter, 1TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer

Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis das ausgetretene Wasser verdampft ist und die Pilze etwas Farbe nehmen. Dabei leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den mit Champignons gemischten Salat heben und sofort servieren.

Gefüllte Wirsingroulade mit Pilzen und Nüssen

10 schöne Wirsingblätter, 150gr Champignons, eine Zwiebel, 2 mittlere Kartoffeln, 50gr Walnüsse gehackt, 250gr Ricotta, 50gr Parmesan gerieben, 200gr Cherrytomaten, 20gr Mehl, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Butter, Salz, Pfeffer

Wirsingblätter in Salzwasser jeweils ca. 1 Minute blanchieren, und zum Abkühlen ausbreiten. Kartoffeln und Zwiebel in 0,5-1cm Würfel schneiden und mit den recht grob gehackten Pilzen und Nüssen in Butter unter Wenden anbraten

(würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian) bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Wein ablöschen und diesen ganz einkochen. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ricotta mit dem Mehl glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan vorsichtig unter die Pilzmischung rühren. Eine kleine Suppenkelle jeweils mit einem Blatt Wirsing auslegen. mit der Mischung füllen und die überstehenden Blattränder darüber falten. In eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas flüssiger Butter bepinseln und die Lücken mit halbierten Cherrytomaten auffüllen. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten garen.

Porree-Champignonkuchen

Für den Teig: 250gr Mehl, 125gr Butter, 20ml Wasser, 1 Eigelb, 1 Pr Salz. Für die Füllung: 300gr Porree, 150gr Champignons, 2 EL Butter, 1 Eiweiß, 1 Ei, 200gr Sahne oder Creme fraiche, Thymian, Salz und Pfeffer

Für den Teig Mehl, Salz und kalte Butter mit den Fingern in einer Schüssel verreiben, bis die Butter fein zerteilt ist, Eigelb und Wasser miteinander verrühren, zum Teig geben und alles rasch vermischen, bis der Teig gerade zusammenhält. Zu einer Kugel formen, etwas flachdrücken in Folie packen. Im Kühlschrank mind. 30 Minuten ruhen lassen. Dann zu einem Kreis ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier (oder unserem Kistenpapier) bedecken und mit Reis, trockenen Bohnen o.ä. auffüllen und für 12 Minuten im Ofen bei 170°C (Umluft) vorbacken. Porree in 3-4mm Scheiben schneiden und in Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Dabei mit Salz und Thymian würzen. Champignons fein hacken und zum Porree geben. Zusammen ca. 5 Minuten weiter braten. Pfeffern und etwas abkühlen lassen. Sahne, Eiweiß und Ei miteinander verrühren und salzen. Über Porree/Pilze geben, unterheben und diese Masse in die vorgebackene Tarte füllen. Noch ca. 25-30 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) im Ofen goldbraun backen.

Palmkohl mit Kürbis

5-600gr Palmkohl, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Streifen teilen. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Palmkohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 14.11.2022 bis 20.11.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,50 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr region	2,70 €/kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau	4,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau	4,90 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg region	21,90 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	4,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	6,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Deutschl	3,80 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau	5,99 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,99 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	17,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,65 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg regional eig.	4,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	10,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau	1,90 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	3,65 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 1,3 kg + regional	2,99 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	4,50 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau	3,50 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande	4,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St GROSS 250gr+ regional eig.	2,90 €/ Stück
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	4,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional	5,90 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau	2,25 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,50 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau	0,80 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,00 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,40 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau	4,50 €/ kg

800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	5,99 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück regional eig. Anbau	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Niederl	2,90 €/ St.
956.....Stück	Steinchampignons 150gr Schale Det	2,45 €/ Stück
957.....Stück	Steinchampignons 250gr Schale Det	3,65 €/ Stück
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau	1,60 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional	5,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,35 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	5,15 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,30 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien	1,79 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	4,40 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Frankreich	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien	1,79 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	5,60 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,50 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,69 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	4,20 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland	6,90 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	3,05 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Grenoble Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien	5,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschla	2,59 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau	7,00 €/ Stück
-----------------	---	---------------