

Das Fenster zum Hof - KW 47/22

Endlich sieht es so aus, als würde das Wetter endlich **unge-mütlich** genug, dass doch etwas vorweihnachtliche Stimmung aufkommt. Und allemal schmeckt manche Kohlart besser, wenn ihr auf dem Feld ordentlich kalt geworden ist. Wie das kommt? Mit eingelagertem **Zucker** schützen sich Pflanzen vor drohendem **Frost**. Der sorgt dafür, dass sich nur spät und wenn überhaupt, sehr kleine Eiskristalle ausbilden, die beim Tauen keine Zellen zerstören. Den Zucker schmeckt man und er macht Grün-, Palm, und **Rosenkohl** deutlich leckerer. Letzteren gibt es inzwischen wieder von **Theo**. Jetzt, wo alle Paprika abgeerntet sind und Tomaten kaum mehr wachsen, hat er Zeit sich darum zu kümmern. Sobald seine **Gewächshäuser** für den Winter vorbereitet sind, wird es auch endlich Rosenkohl satt für alle Kisten geben.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden wieder umfangreicher und manche Gemüse brauchen einfach mehr Platz. Bitte schauen Sie gründlich in Keller und Garage nach. Wir freuen uns über jedes zurückgegebene Exemplar.

Der beste Endiviensalat (und schnellste)

1/3-1/2 Endivie, 1 großer Topaz Apfel, 1/2 kleine Stange Porree, eine Handvoll Petersilie, 1EL Essig, 3EL Öl, 1TI scharfer Senf, wenig Salz und Pfeffer.

Endivie in dünne Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen (das entzieht auch Bitterstoffe), danach gründlich trocken schleudern (sonst wird's nicht lecker). Apfel zum Kerngehäuse hin mit scharfem Messer in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Porree ebenfalls in möglichst feine Ringe. Petersilie grob hacken und alles mit der Marinade aus Essig, Öl und Senf vermischen. Sofort servieren. Kartoffeln passen immer oder auch das Kürbispüree.

- Catalogna-Tipp: -

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

- Aus 1 mach 4 -

Puntarelle alla romana : die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch geschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana : Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün : mit einem Dressing aus Sardellen, Zitronen, Pfeffer, Peccorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt.

Halbgegartter Salat: Blätter in ca 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trockenschleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Gebratener Radicchio (für 2 Personen)

350gr Radicchio, 70gr Pancetta (oder ein anderer luftgetrockneter Speck), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer

Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen. Salatköpfe längs vierteln und die Strünke heraus schneiden. Speck in feine Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Die Radicchi viertel in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 Mal

vorsichtig wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Fett aus der Pfanne beträufeln.

Gebackenes Kürbispüree

1/2 großer Hokkaido (entkernt), 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1-2 kleine getrocknete Chili, 1/2 Dose Tomaten (gehackt), 1/2Gl Wasser oder Weißwein, Thymian, Fenchelsamen, 150gr Sahne, Salz, Pfeffer, 1EL Butter, Öl

Gemüsezwiebel halbieren und in Streifen schneiden. In einem größeren Topf zusammen mit Knoblauch und Chili in Öl anbraten, bis die Zwiebeln leicht Farbe nehmen. Dabei salzen. Mit Wein (Wasser) ablöschen, und zugedeckt leise 10-15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Kürbis würfeln und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl rundum bei mittlerer Hitze anbraten und ebenfalls leicht Farbe nehmen lassen. Die Kürbiswürfel zusammen mit den Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Fenchelsamen und Thymian würzen. Dann alles zusammen noch ca. 20 Minuten kochen, bis der Kürbis sehr weich ist. Die Sahne zugeben und mit dem Mixstab möglichst fein pürieren. Die Butter unterziehen und die Sauce in eine möglichst weite Auflaufform geben. Im Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 30-40 Minuten backen, bis die Masse eingedickt ist und die Ränder leicht braun werden. Nudeln untermischen oder zu Reis servieren. Schmeckt auch kalt als Brotaufstrich.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2EL Bratfett, 2EL Butter, 125gr Raclette, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hinein geben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

Selleriecremesuppe

Ca 400gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

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



Adventszeit 2022
bei Apfelbacher

26.11. - 1. Adventssamstag
Apfelbacher Weihnachtsbäckerei von 13-16 Uhr
Plätzchen backen und basteln - für Kinder ab 4 Jahren (10€ pro Kind)
Anmeldungen an Teresa über Lokpue@bioland-apfelbacher.de
Apfelbacher Adventscafé von 11-16 Uhr
Mit Glühwein & Punsch, Kartoffelsuppe/ Kaffee & Kuchen aus unserer Hofküche
Stockbrot am Lagerfeuer

03.12. - 2. Adventssamstag
Apfelbacher Weihnachtsbäckerei von 13-16 Uhr
Plätzchen backen und basteln - für Kinder ab 4 Jahren (10€ pro Kind)
Anmeldungen an Teresa über Lokpue@bioland-apfelbacher.de
Apfelbacher Adventscafé von 11-16 Uhr
Mit Glühwein & Punsch, Kartoffelsuppe/ Kaffee & Kuchen aus unserer Hofküche
Stockbrot am Lagerfeuer

10.12. - 3. Adventssamstag
Apfelbacher Weihnachtsmarkt von 11-19 Uhr
Ab heute Weihnachtsbaumverkauf

17.12. - 4. Adventssamstag
Apfelbacher Weihnachtsbäckerei von 13-16 Uhr
Plätzchen backen und basteln - für Kinder ab 4 Jahren (10€ pro Kind)
Anmeldungen an Teresa über Lokpue@bioland-apfelbacher.de
Apfelbacher Adventscafé von 11-16 Uhr
Mit Glühwein & Punsch, Kartoffelsuppe/ Kaffee & Kuchen aus unserer Hofküche
Stockbrot am Lagerfeuer

*Hofladen
Öffnungszeiten
an den Adventssamstagen
von 9-16 Uhr.
Am 10.12. sogar
von 9-19 Uhr.*

** ABO Gemüse Salat Obst

von 21.11.2022 bis 27.11.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,50 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	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 regional	21,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien	11,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	6,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 650gr+ Deutschland	4,40 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	6,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,99 €/ St.
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien	6,20 €/ kg
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
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	10,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	2,10 €/ 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 Deutschland	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 250gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ 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.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Niederlande	19,90 €/ kg
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	2,05 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau	2,00 €/ Bund

388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,95 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. Klein ca 500gr+ regional eig. Anbau	2,60 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	5,99 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß regional eig. Anbau	3,70 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück regional eig. Anbau	3,25 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Niederlande	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau	1,60 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien	5,20 €/ 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

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 60+ Deutschland	4,50 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland	4,30 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland	5,40 €/ 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	3,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	1,85 €/ 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	3,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,50 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,50 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland	5,50 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,60 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse regional eig. Anbau	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien	5,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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