

Fontal fein-würziger Käse aus der Lombardei. Italien, halbf. Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5251

Das Fenster zum Hof - KW 48/22

Jedes Erntejahr ist anders. Kaum glaubt man schon alles gesehen zu haben, kommt es wieder anders. Unsere geliebten **Topaz-Äpfel** (und alle anderen) sind in diesem Jahr bisher vorwiegend **mürbe**. Wir haben uns deswegen mit **Aloysius** - unserem Apfelbauer - unterhalten. Er sagt, die Hitze des Sommers habe großen Einfluss auf die Haptik der Äpfel gehabt. Die Äpfel dieser Saison sind gegenwärtig nicht so **fest** und **dicht** wie gewohnt. Mancher mag das beinahe schon als mehlig empfinden. Vor allem die gerade frisch geernteten Äpfel haben diese Tendenz. Wie sie sich im **Lager** entwickeln werden? Das ist bisher noch nicht abzusehen. Mit Aroma und **Saftigkeit** hingegen sind wir sehr zufrieden. Wir empfehlen, Äpfel bis zum Genuss im **Kühlschrank** aufzubewahren, damit sich der weitere **Reifeprozess** verlangsamt.

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.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

1kl Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1St Ingwer, 2 Chillischoten, 400gr Süßkartoffeln, 2-3 El Erdnussmus, 1 Pck Kokosmilch (250ml), 0,5ltr Wasser Limettensaft, 1St Zitronengras, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriandergrün, gehackte Erdnüsse

Knoblauch, Ingwer, Chili und das Zitronengras gemeinsam fein hacken und in Öl kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebeln gewürfelt hinzugeben, kurz durchschwitzen und dann die geschälten und grob gewürfelten Bataten hinzufügen. Alles zusammen noch ca. 3 Minuten durchbraten und dann mit Wasser und Kokosmilch auffüllen. Einen Schuss Sojasauce dazu, salzen und alles zusammen kochen, bis die Bataten weich sind. Dann mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei das Erdnussmus zugeben. Abschmecken mit Limettensaft und Pfeffer. Servieren mit gehacktem Koriander und den Erdnüssen. Als Einlage eignen sich gebratenen Tofuwürfel, Shiitake oder Riesengarnelen. Jeweils separat in einer Pfanne scharf anbraten und kräftig würzen

Chinakohl-Fenchel-Salat mit Orangen

1 Fenchel, 1kl Chinakohl, 2 Orange, Saft einer halben Zitrone, 3El Öl

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Streifen schneiden. Mit dem Kohl/Fenchel vermischen und mit etwas Zitrone und Öl anmachen. Abschmecken mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

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.

Herzhafte Weißkohl Pfanne mit Rote Bete

500gr Rote Bete, 200gr Möhren, 300gr festkochende Kartoffeln, Salz, 1/2 Weißkohl, 2 Zwiebeln, Öl, Pfeffer, 1 El. Tomatenmark, 1Tl Edel süß Paprika, 250ml Gemüsebrühe, Kümmel, etwas Essig

Rote Bete, Möhre und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Salzen und mit ganz wenig Wasser ca. 10 Minuten zudeckt kochen. In der Zwischenzeit aus dem Kohl den Strunk

entfernen und in grobe Flecken schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Bete, Möhren und Kartoffeln in einen Sieb geben, gut abtropfen lassen. Die Kochflüssigkeit auffangen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren, Schwarzwurzeln und Kartoffelwürfel hinein geben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmstellen. Noch einmal Öl in der Pfanne erhitzen, und Kohlstücke unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Nach ca. 4 Minuten Zwiebeln zugeben. Tomatenmark hinein geben, kurz anschwitzen, mit Paprika bestäuben, Brühe zugießen und aufkochen. Möhren, Bete und Kartoffelwürfel wieder hinein geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel + Paprika und einem Schuss Essig abschmecken.

Weißkohlsalat mit Fenchel

1/2 Weißkohl, 1 Fenchelknolle, 1St Porree, 1St Bundknoblauch, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer

Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüsezutaten in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln, Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2El Essig und 3-4El Öl anmachen.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraîche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eine Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren. Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

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



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 Adventscfé 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 Adventscfé 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 Adventscfé 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 28.11.2022 bis 04.12.2022

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	5,80 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	6,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl.	3,60 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	5,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,20 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,60 €/ 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
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	10,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	1,80 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	2,99 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8kg + regional	2,99 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	5,15 €/ 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	5,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	5,90 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	5,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien	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
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Niederlande	19,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,40 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland	2,70 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl.	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,20 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland	6,75 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ Stück

800.....kg	Spinat Niederlande	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,25 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	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	4,20 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,90 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional	1,70 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,35 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	6,50 €/ 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
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	5,40 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	3,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien	1,85 €/ Stück
1640.....kg	Grapenfruit, kg Spanien	4,40 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Frankreich	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien	1,30 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,30 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien	2,99 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	2,99 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland	6,90 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ 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 Deutschl.	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
-----------------	---	---------------