

Das Fenster zum Hof - KW 01/23

WIR SIND WIEDER DA: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen, Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

In dieser Woche machen wir einen großen "**Lageräumungsverkauf**". Die meisten Produkte in den Sortimenten stammen aus der **eigenen** letzten Ernte (lediglich der Grünkohl, der gut überwintern kann, wurde frisch hereingeholt). So schaffen wir **Platz** in den Kühlhäusern und sparen Energie. Unsere Landwirte haben (bis auf einen der Ware wäscht und abwiegt) jetzt eine zweiwöchige Winterpause.

Der ungewöhnliche **Frost** im Dezember hat einigen Kulturen zugesetzt, die noch für die nächsten Kisten geplant waren. Vermutlich hat der **Rosenkohl** es nicht überlebt. Für ihn wird es eng, sobald die negativen Temperaturen zweistellig werden. Erst recht, wenn es keine isolierende Schneedecke gibt. Ganz sicher wird es vorerst **keinen Spinat** mehr geben und auch der Brokkoli, der uns mit wunderbaren Sprossen beglückt hat, war **steinhart** durchgefroren.

Tragisch - Obwohl die **Wurzeln** der Pflanzen im feuchten Erdreich stehen, **verdursten** sie. Die oberste Bodenschicht ist durchgefroren ist verhindert dadurch den Wasseraustausch in die oberirdischen Teile der Pflanze. So wird es einigen Kollegen gegangen sein und wir dürfen gespannt sein, wie **abwechslungsreich** sich der regionale Teil unser Sortimente gestalten lässt. Der **Winter** ist noch lang und dauert bekanntlich bis in den April. So lange dauert es noch, bis wieder das erste frische Grün aus Theos Gewächshäusern kommt.

In den Obstkisten gibt es die ersten von uns lange ersehnten **Washington Orangen**. Die Clementinenzeit ist fast so gut wie vorbei. Bald kommen nur noch Sorten aus Nordafrika, die auch nicht schlecht sind, aber ganz anders schmecken als die in der Vorweihnachtszeit. Außerdem waren endlich wieder **Mango** zu finden. Die Früchte kommen im **Winter** aus den Tropen in Afrika oder **Südamerika** (vorwiegend letzteres) zu uns. Unruhen, Arbeitskämpfe und Streiks im Hauptexportland Peru haben lange dazu geführt, dass keine Frachtcontainer Richtung Europa abgefertigt wurden.

PS: Bitte melden Sie sich, wenn Sie bisher versehentlich kein **Weihnachtsgeschenk** (Kalender) erhalten haben - wir packen gerne noch einen in die Kiste. Der **Kalender** ist nützlich für anstehende Termine und Lieferverschiebungen auf dem Apfelbacherhof.

Grünkohl Salat

0,3 kg Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, Salz + Pfeffer, Parmesan

Grünkohl putzen, Mittelrippe herausschneiden, die Blätter ganz grob rupfen und in wenig Salzwasser 2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und trocken schleudern. In eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico mit Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle zu einer Salatsauce verrühren und über den Grünkohl geben. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder Baguette mit Käse überbacken.

Zuckerhut mit Spaghetti

300gr Zuckerhut, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 50gr Speck, 40gr Butter mit 2EL Olivenöl, 1 getrocknete Chilischote, 500gr Spaghetti, 5EL Sahne, Salz, Pfeffer, 80gr Parmesan

Zuckerhut putzen, quer halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck klein würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Olivenöl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig werden lassen. Chilischote ganz dazugeben. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen mit dem tropfnassen gewaschenen Salat zur Zwiebel/Speck-Mischung geben. Vorher kann die Chilischote entfernt werden! Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu Parmesan reichen.

Tipp: (Als Alternative zu Speck kann man von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen und zusammen mit 1 TL Fenchelsaat und den Zwiebeln andünsten)

Rote Bete Salat, französisch

500g rote Bete, 5 EL Öl, 2 EL Essig, ½ TL Zucker, Salz + Pfeffer, 1TL Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und Honig, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich

sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter ausstreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glattrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Kürbislasagne

1 Butternutkürbis, 1 Becher Ricotta, 1 Zwiebel, 80gr Walnusshälften, 100gr Parmesan gerieben, 1Pck Lasagnenudeln, 1 Becher Sahne, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 170°C (Umluft) für ca. 45 Minuten weich backen (Messerprobe), abkühlen lassen und auslöffeln. Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter weich dünsten, Kürbisfleisch mit Ricotta, grob gehackten Walnüssen (vorher etwas anrösten) und den Zwiebeln verrühren, Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen und ausgebreitet auch einem Küchentuch abtropfen. Eine Auflaufform ausbuttern und Nudelblätter, Kürbiscreme sowie Parmesan abwechselnd in die Form schichten, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss einen Becher Sahne angießen und mit etwas Parmesan bestreuen. Ein paar Butterstückchen aufsetzen und ca. 35-40 Minuten bei 180°C (Raumhitze) goldbraun backen. Vor dem Servieren noch eine Viertelstunde ziehen lassen.

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 02.01.2023 bis 08.01.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,90 €/ 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	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,60 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frankreich	4,95 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,60 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	4,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,65 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Brasilien	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	14,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	2,89 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8kg + Deutschland	3,30 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling Deutschland	2,50 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	5,20 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien	2,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	6,80 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	6,30 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,80 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Frankreich	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 Italien	5,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	2,20 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,65 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien	2,80 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,50 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	4,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,65 €/ Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,35 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,65 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,35 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	5,90 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. Anbau	2,60 €/ 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
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	5,70 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,90 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	4,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	4,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,50 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste	2,20 €/ Stk
1630.....kg	Kumquat Spanien	9,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,20 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,50 €/ 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
-----------------	---	---------------