

Das Fenster zum Hof - KW 02/23

Ab sofort und wieder regelmäßig - wenigstens für die nächsten Wochen - sind die köstlichen **Washington** Orangen zu haben. Die Orangen stammen von einer kleinen Farm im Westen **Siziliens** und wir haben das Glück, genug für unsere Kunden abzubekommen. Begleitet werden sie in dieser Woche von zarten **Taroccos**. Diese Sorte gehört zu den sogenannten Halbblut-Orangen. Manchmal sind es nur wenige **Fasern**, die **rötlich** gefärbt sind. Eine Scheibe davon, gegen das Licht gehalten, hat die Schönheit von **Kirchenfenstern**. Ach - und lecker sind sie auch noch...

Unsere **Gärtner** machen gerade zwei Wochen strikte Winterruhe. Zu viele **Überstunden** haben sich während der Arbeit im Sommer und Herbst angesammelt. Nur ein Kollege macht jetzt die nötigsten Arbeiten, damit wir wenigstens noch ein paar unserer **eigenen Gemüse** anbieten können.

Das ist auch der Grund, warum es gerade keinen **Rosenkohl** gibt. Theo bringt und die kleinen Köhlchen nämlich nur grob von den Stängeln getrennt auf den Hof. Sortiert und gewaschen werden sie dann von uns. Das schafft aber einer allein nicht. So gibt es frischen Rosenkohl erst wieder ab dem **18. Januar**. Darin steckt auch die gute Nachricht - entgegen aller Befürchtungen hat der Rosenkohl den vorweihnachtlichen **strengen Frost** gut überlebt. Normalerweise sterben die Pflanzen bei zweistelligen Minusgraden ab. Die gab es hier im Vorgebirge; vor allem in Bodennähe. Aber: **Glück** gehabt.

Weil wir ja am Liebsten möglichst regionale Erzeugnisse verkaufen freuen wir uns, dass die **Upländer Bauernmolkerei** sich vergrößert hat und nun auch **Joghurt** im Glas herstellt und verkauft. Ab sofort beziehen wir unseren vollfetten und fettarmen Upländer **Naturjoghurt** in **500gr** Gläsern von dort. Die **Upländer** sind eine Genossenschaftsmolkerei im Norden Hessens an der Grenze zu NRW. Die Bioland Betriebe reichen im Westen bis nach Hennef, auch wenn der "Mutterbetrieb" in Willingen mit ca. 125km Luftlinienentfernung außerhalb der von uns gesetzten 100km Umkreis für **Regionalware** liegt.

Und wo wir beim Thema **Regionalware** angekommen sind: Es beginnt nun wieder die spannende Winterzeit. Spannend insofern, als dass viel **Kreativität** gefragt ist, wie man denn die Mengen an Kohl und Knollen abwechslungsreich verarbeiten kann. Wir helfen mit unseren **Rezepten**.

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.

So ein Käse! (KW3 vom 16.1.-22.1.)

Leuchtturmkäse Hartkäse, 12 Monate, Dänemark, 48% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab
1 Stück ca. 200g, 20,90€/kg; Art.-Nr. 5013

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2 Fenchelknollen, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelknollen und geputzte Paprika grob würfeln. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Salzen und in einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Etwas abkühlen lassen. Das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Fenchelsalsa

1kl, oder 1/2 große Fenchelknolle, 1/2 rote Paprika, 1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/2Bd Koriander, 2 Knoblauchzehen, nach Lust 1 Chilischote, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse, Knoblauch und Chili in 2-3mm Würfel schneiden (immer erst in Streifen und danach in Würfel). Ein scharfes Küchenmesser ist dabei hilfreich. Alles mischen, salzen und mit reichlich Essig und Olivenöl verrühren. Zum Schluss mit etwas Oregano und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unterrühren. Passt zu Kartoffel-PW-Puffern.

Kartoffel-Petersilienwurzel-Puffer

4-500gr Kartoffeln (geschält), 3-400gr Petersilienwurzel, 1 gekochte Kartoffel, 2-3El Mehl, 1gr. Ei (ca. 70gr), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Öl oder Butterschmalz zum braten

Kartoffeln und PW auf einer groben Reibe getrennt raffeln - ebenso die gekochte Kartoffel. Die rohen Kartoffeln etwas salzen, untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut mit den Händen ausdrücken. Jetzt mit den übrigen geriebenen Zutaten locker vermischen, mit noch etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Das verschlagene Ei unterrühren und anschließend das Mehl locker und gleichmäßig unterarbeiten. Noch mal 10 Minuten stehen lassen und evtl. noch etwas Mehl unterziehen. Kleine Puffer in Butterschmalz oder Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Bis zum Servieren auf einem Gitter im Ofen bei etwa 70°C warm halten. Mit Sauerrahm oder Salsa servieren.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen

Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanesco-Mischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Kartoffelgratin mit Petersilienwurzel(einfach)

700gr Kartoffeln, 300gr Petersilienwurzel, Knoblauch, Butter für die Form, Muskat, Pfeffer, Salz, 350gr Sahne

Kartoffeln schälen und in 1mm Scheiben hobeln. Mit den Petersilienwurzeln genauso verfahren. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine möglichst weite Form (weite Form = viel Kruste) mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben und dann mit weicher Butter ausstreichen. Die gewürzten Scheiben in die Form geben und gleichmäßig dick verteilen - etwas andrücken und die Sahne darüber gießen. Nach Belieben noch dünn mit geriebenem Hartkäse (z.B. Gruyere, Comte oder Parmesan) bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) für ca. 15 Minuten anbacken und dann auf 140-150° zurückstellen. Insgesamt ca. 45-50 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer kontrollieren, ob die Scheiben weich sind. Ergibt zusammen mit einem Salat eine vollständige Mahlzeit. Statt Petersilienwurzel lassen sich auch **Pastinaken** verwenden

Gebratener Weißkohl mit Chili

1 Pfund Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1St Ingwer, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1-2 El Sojasauce, Salz, Zucker, 1/2Bd Koriander

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch/Ingwer fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili in Öl kurz anbraten. Kohl in 2-3cm Flecken schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Mit einer guten Prise Zucker würzen, 2-3 El Sojasauce angießen und diese kurz einkochen lassen. Mit grob gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

Krautsalat mit Paprika

1-2 EL Essig, 3 EL Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 EL scharfer Senf, 2 Äpfel, 500g Weißkohl, 1 rote Paprika+ nach Geschmack Knoblauch + (Kümmel nach Gusto)

Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer Soße verrühren. Äpfel waschen, grob reiben, in die Soße geben. Weißkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und in die Sauce geben, Paprika waschen, in feine Streifen schneiden + unterheben, eventuell mit Pfeffer nachwürzen.

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 09.01.2023 bis 15.01.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	8,40 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr region	2,85 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau	4,40 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau	4,90 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg region	23,75 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frankreich	4,60 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,55 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,70 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland	18,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Spanien	3,90 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,95 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	9,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Brasilien	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	1,85 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Frankreich	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ Spanien	3,40 €/ 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	5,25 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	5,25 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien	3,00 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland	3,40 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	7,35 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	6,40 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,40 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Frankreich	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz Deutschland	4,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ Italien	3,90 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,40 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien	3,30 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,39 €/ St.

388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	4,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,60 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,99 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,85 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	4,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,75 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Deutschland	5,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,80 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,35 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,35 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	5,90 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Türkei	2,29 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	4,25 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,70 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	11,90 €/ 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	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,70 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschland	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

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