

So ein Käse! (KW9 vom 27.2.-5.3.) Tortenbrie Roussey. Rahmig-cremiger Weichkäse aus der Region Franche-Comté. Weichkäse, Frankreich, 60% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 23,90€/kg; Art.-Nr. 5312

Das Fenster zum Hof - KW 08/23

Rosenkohl gab es in dieser Saison für unseren Geschmack viel zu wenig. Der **strenge Frost** im Dezember hat ihm letztlich doch den Garaus gemacht und Schäden hinterlassen. Wirtschaftlich zu verwerten war er nicht mehr. Will sagen: Die nötige Putzarbeit hätte ihn einfach zu teuer gemacht. Übrigens ist das "Zuviel" an teurer Handarbeit der Hauptgrund, warum viele **traditionelle Kulturen** des Rheinlands langsam aber sicher verschwinden. Viele Kollegen überlegen inzwischen sehr genau, welche Produkte noch zu einem akzeptierten **Preis** verkauft werden können. Selbst scheinbar so alltägliche Feldfrüchte wie **Bohnen** fallen dem zum Opfer. So kommt stattdessen viel der arbeitsintensiven Ware aus Südeuropa. Unter welchen **Arbeitsbedingungen** das geschieht möchte sich manch kostenbewusster Zeitgenosse lieber nicht vorstellen.

Zum Glück haben unsere Gärtner ausprobiert, wie sich **Flowersprouts** auf unseren Beten machen. Diese noch nicht sehr alte Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl macht allerliebste und **butterzarte** kleine **Knospen**. Auch hier ist viel Arbeit vonnöten, will man in großem Stil die Knospen von den zähen Stängeln streifen. Damit das **bezahlbar** bleibt, liefern wir die köstlichen Röschen noch am Strunk zum selber Pulen. Die Sprouts machen etwa die Hälfte des Gewichts aus. Die eingesetzte Vorbereitungszeit, spart sich bei der Zubereitung wieder ein. Unsere Sprouts sind so zart, dass sie **ratzfatz** gegart sind.

Regional möchten sich ja viele Menschen ernähren - jedenfalls wenn man sie fragt. Wir definieren "regional" so: Nicht weiter als **100km Luftlinie im Umkreis** um den Apfelbacher-Hof (spät im Winter müssen wir manchmal den Radius erweitern). Andere Betriebe empfinden auch 300 Kilometer noch als regional. Damit käme man von Köln aus locker bis nach Stuttgart oder Wolfsburg - je nach bevorzugter Automarke. Wirklich **tragisch** ist aber dies: Ein Großteil der von uns in den Sortimenten angebotenen regionalen Ware wird schlicht **nicht gekauft**, also aus den Kisten entfernt. Ein Beispiel? Von den 1300 von uns geplanten **Zuckerhutsalaten** blieben in der letzten Woche gerade einmal 500 Stück übrig. Der Rest wird **ersetzt** durch teuer **importierte Ware** aus Südeuropa (s.o.). **Nachhaltig sieht anders aus.** Ähnlich schlimm gilt das für den Rest dessen, was es im Winter an regionaler Nahrung gibt. Kohlsorten, Wurzeln, Bete, werden vermutlich als anstrengend empfunden (oder die Kinder mögen es nicht) und werden vorzugsweise durch Kohlrabi, Brokkoli, Paprika oder Tomaten ersetzt. Dabei hat jeder und jede es in der Hand, die für den Landschaftserhalt in der Region so wichtige bäuerliche Arbeit zu unterstützen. Wir **helfen** dabei und unterstützen durch **Rezepte, Hinweise** und **Aufklärung**. Umsetzen müssen es aber Sie, unsere Kunden.

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.

Flowersprouts zum Reinsetzen

3-400gr Flowersprouts, 1/2 kleine Porree, 2-3EL schwarze Oliven, Balsamessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Flowersprouts vom Stiel streifen (falls nötig). Großen Röschen noch zerteilen (einfach auseinander brechen). In eine große Pfanne geben und ca. 3mm hoch Wasser angießen. Salzen und zugedeckt zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten mit Deckel kochen, dann den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis alles Wasser verdunstet ist. In der Zwischzeit den Porree in feine Ringe schneiden. 2EL Olivenöl sowie den Porree zugeben und noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Vom Herd nehmen und entkernte und grob zerteilte schwarze Oliven untermischen. Mit wenig Balsamico beträufeln und mit Pfeffer würzen. Noch 5 Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.

Rote Bete in Rotweinessig mit Parmesankruste

750g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 100g Parmesan, frisch gerieben

Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in kochendem Wasser gar kochen. Unter fließendem Wasser die Häute abschälen, die Beten in Spalten schneiden und mit Rotweinessig + Olivenöl im Kochtopf nochmals erwärmen. Auf einem feuerfesten Teller flach auslegen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill bzw. im Backofen überbacken, bis der Käse anfängt zu bräunen. Sofort warm servieren.

Lecker zusammen mit den Flowersprouts und gekochter Hirse oder Couscous

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.

Topinambur Gratin

500gr Topinambur, 2 Schalotten, 0,3Ltr Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer Muskat

Topinambur schälen und in 3-5mm Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut mischen. Eine flache Auflaufform mit den Scheiben auslegen und mit der Brühe angießen. Schalotten in Scheiben schneiden darüberstreuen und das Gratin großzügig mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 190°C (Umluft) für 15 Minuten anbacken und nach ca. einer Viertelstunde auf 140°C zurückschalten. Noch etwa 30 Minuten fertig Backen, bis die Oberfläche lecker braun und die Scheiben weich sind.

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, 1TI Edelsüß Paprika, 250ml Gemüsebrühe, Kümmel, etwas Essig

Rote Bete, Möhre und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Salzen und mit ganz wenig Wasser ca. 10 Minuten zugedeckt 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-, Bete- 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, dabei 1/2-1 TI Kümmel zugeben. Nach ca. 4 Minuten Zwiebeln zugeben. Tomatenmark hinein geben, kurz anschwitzen. mit Paprika bestäuben. Brühe zugeben und aufkochen. Möhren, Bete und Kartoffelwürfel wieder hinein geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Pfeffer und einem Schuss Essig 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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 20.02.2023 bis 26.02.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional	8,49 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	2,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional	4,49 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional	4,99 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	4,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien	6,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,60 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	10,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	10,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Spanien	2,70 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Frankreich	22,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	4,40 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	7,70 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,80 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,50 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 750gr+ Niederlande	3,50 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	4,30 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	12,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	9,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	11,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	5,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,30 €/ 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	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland	19,90 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,60 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien	2,75 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Frankreich	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	3,49 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,50 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig.	3,60 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	6,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,70 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	2,80 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Niederlande	3,70 €/ kg

1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	7,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,75 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,25 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	6,90 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 600gr+ regional eig. Anbau	2,80 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande	3,50 €/ 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	4,80 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien	3,80 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	3,70 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,40 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Italien	5,70 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	1,90 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,45 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien	3,65 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,99 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,60 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	13,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,40 €/ 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

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau	5,50 €/ Bund
----------------	---	---------------------