

### Das Fenster zum Hof - KW 27/23

**Eigene Gurken!** Die gibt's bei uns schon seit drei Jahren. Weil die Menge bisher aber nie ausgereicht hat, haben wir verschwiegen, dass sich immer wieder **Apfelbacher-Gurken** in den Kisten versteckt haben. Jetzt in den Ferien reicht's aber voraussichtlich in manchen Wochen. Wir finden: unsere Gurken sind deutlich **süßer** und **aromatischer** als die zugekauften. Warum? Das weiß nur **Joshi** allein. Seit die Pandemie ihn in seinem Job als Messebauer arbeitslos gemacht hat, ist er als Quereinsteiger auf unserem Hof und schaut die Produkte aus seinem Gewächshaus genauso liebevoll an, wie **Theo** seine **Tomaten**. Und das schmeckt man dann eben.

**Tomaten** gibt es nämlich auch bald. Vielleicht ein bis zwei Wochen noch und das Warten hat ein Ende. Dann steht **Theo** alle zwei bis drei Tage mit **grünen Haaren** und **Händen** bei uns auf dem Hof und liefert seine Kisten an. Warum grün? Tomatenpflanzen produzieren ein stark duftendes, grünliches **Harz**, das hauptsächlich über die Stängel ausgeschieden wird. Wer sich so liebevoll um seine Pflanzen kümmert wie Theo, kommt zwangsläufig intensiv damit in Berührung. Schließlich macht er den **Großteil** seiner Arbeit im Gewächshaus **alleine**. Schon jetzt gibt es von ihm aber wirklich leckere und empfehlenswerte **Stangenbohnen**. Die sind - wie soll man sagen - ein zarter Traum und wünschen sich inständig als **Partner** unsere...

**Apfelbacher Kartoffeln.** Uns ist schon aufgefallen, dass wir plötzlich wieder mehr **Kartoffeln** verkaufen, obwohl sehr viele unserer Kunden in Ferien sind. Trotzdem: Die jungen Knollen sind noch sehr zart und empfindlich. Deswegen empfehlen wir **keine** lange **Lagerung**.

In den Ferien, haben wir **weniger Kunden**. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren zusammen. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

**Jetzt** ist es häufig **heiß**. Unsere Produkte leiden in Sonne und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge gekühlt sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

### Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern und grob Würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca. 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren.

### Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen, zunächst in Hälften und danach in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Vorsichtig salzen (Fenchel braucht wie Sellerie nur wenig Salz), pfeffern und den gerösteten Knoblauch darüber geben. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

### Gegrillte marinierte Paprika

500gr Ramiros (oder andere reife Paprika), 2EL Weinessig, 4EL Öl, 2 Knoblauchzehen gequetscht, Salz, Pfeffer, Thymian  
Paprika im Ganzen mit Öl einreiben und auf einem Blech im Ofen unter dem Grill unter wenden von allen Seiten grillen und schwarz werden lassen (ernsthaft!). Alternativ geht das auch auf einem heißen Holzkohlegrill und schmeckt sogar noch besser. Dann in einen Plastikbeutel geben und mindestens eine halbe Stunde auskühlen lassen. Jetzt lässt sich die verbrannte Haut gut abziehen. Die Kerne müssen ebenfalls entfernt werden. Am besten geht neben ein wenig fließendem Wasser. Unbedingt den süßen Saft in den Paprika auffangen. Die Paprika-"Filets" auf einer Platte ausbreiten und mit einer Vinaigrette aus den restlichen Zutaten beträufeln. Das Rezept lässt sich gut in größeren Mengen herstellen und im Kühlschrank aufbewahren. Prima auf Bruschetta.

### Gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1 Spitzkohl, 1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gusspfanne mit Öl bedecken und dünn mit Salz

bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca. fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) in der Pfanne 30 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälften drehen etwas auseinanderdrücken und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca. acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160°C senken. Etwas Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

### Fenchel-Selleriesalat

1 Fenchelknolle, 1/2 Stangensellerie, 1/2Bd. Petersilie, 100g Schafskäse, 6 Oliven, 2EL Weißweinessig, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 4 EL Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel putzen, waschen, in sehr eine Streifen schneiden, etwas Grün beiseite legen, Stangensellerie putzen und in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Schafskäse zerbröckeln. Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Aus restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Petersilie und dem Fenchelgrün überstreuen.

### Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

6 mittelgroße junge Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 El scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen brechen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 18 Minuten kochen - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und noch warm mit Vinaigrette, gewirbelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl. noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit 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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 03.07.2023 bis 09.07.2023

### Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,15 €/Tüte**

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,85 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschland	<b>4,30 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>-2,25 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DB	<b>12,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 700g+</b> Niederlande	<b>3,50 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,60 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Anbau	<b>1,89 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b> Griechenland - BIO	<b>8,30 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> regional eig. Anbau	<b>16,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,89 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
525.....Stück	<b>Lavendel, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,15 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>4,50 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 300gr+</b> Niederlande - IA	<b>2,50 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - CRAE	<b>6,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>6,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>11,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,60 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	<b>-19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DB	<b>2,70 €/ Bd.</b>
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,99 €/ kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>-4,40 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,79 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> regional eig. Anbau	<b>2,10 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>-12,00 €/ Bund</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 600gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Stück</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,70 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,95 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> regional - DB	<b>8,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> Niederlande - IA	<b>4,20 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,95 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,75 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<b>5,40 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Deutschland - DB	<b>4,70 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>6,90 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Ecuador - BCS	<b>1,80 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbien	<b>25,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien	<b>4,50 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Griechenland - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - IA	<b>7,10 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Spanien	<b>5,50 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien	<b>6,50 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - IA	<b>7,80 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>7,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - ICEA	<b>4,60 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland

### Blumen und Pflanzen

21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regional	<b>3,50 €/ Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b> regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21951.....Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21971.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> regional eig. Anbau	<b>4,00 €/ Stück</b>