

Das Fenster zum Hof - KW 28/23

Endlich sind die **Apfelbacher Möhren** gut (und reichlich). Für lose Ware reicht es noch nicht ganz - aber wir fangen ja immer gerne mit unserer "**Bundware**" an. Süß, knackig und vor allem ganz frisch kommen die Wurzeln in Ihre Kisten. Die hervorragenden **löblichen** Böden des Vorgebirges schmeckt man. Das ist viel besser als all die Biomöhren der Discounter die in einfachen Sandböden in Masse gezogen werden.

TT unser Synonym für **Theos Tomaten** gibt es ebenfalls ab dieser Woche. Die Ersten wenigen reichen gerade für den einfachen Verkauf bei uns. Ab der nächsten Woche wird dann ausreichend da sein, dass wir **alle Sortimente** (außer dem Obst ;)) damit bestücken können.

Unser **Joshi**, der Gurkenvater bei Apfelbacher, schaut an manchen Tagen betrübt, weil ihm **Schädlinge** in den **Gewächshäusern** zunehmend Sorgen bereiten. Neben den schon vertrauten **Tripsen**, kleinsten Insekten, die Pflanzensaft saugen und Schäden verursachen, interessieren sich inzwischen auch **Reis-** und **Weichwanzen** für unsere Kulturen. Das sind ebenfalls Schädlinge, welche sich von Pflanzensäften ernähren. Einmal im Gewächshaus angekommen, sind sie schwer wieder loszuwerden - zumal es nur **wenige Nützlinge** gibt, die sich auf die Wanzenarten spezialisiert haben. Gegen Tripsen helfen wenigstens die von uns eingesetzten **Raubwanzen**. Befallen werden alle Pflanzenteile. Schlimm ist es, wenn Blüten oder junge Früchte angebohrt werden. Dann verkrüppelt die Frucht und taugt nur noch für den Kompost. Tripsen hinterlassen vorwiegend **oberflächliche** Vernarbungen, die unbedenklich sind und sich zu Not (wenn es einen gruselt) einfach **wegschälen** lassen.

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**.

Bread and Butter Pickles (eingelegte Gurken)

ergibt 8 Gläser

2 kg Gurken od. Zucchini, 1 gewürfelte grüne Paprikaschote, 4 Zwiebeln, 100 g Salz, 400 ml Weinessig, 1 TL gemahlener Kurkuma, 1 EL Senfkörner, 1 TL Selleriesamen (falls vorhanden), 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, 6 Gewürznelken, und wer's scharf mag: Chiliflocken/Knoblauch/Ingwer

Gurken oder Zucchini (in etwas dickere Scheiben schneiden (3 - 5 mm)). Große Früchte schälen und entkernen. Mit Salz in eine große Schüssel geben. Mit einem Teller beschweren und 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Essig, Gewürze und Zucker aufkochen, dabei rühren, um den Zucker aufzulösen. Vom Feuer nehmen. Gurken abseihen und gut mit Wasser abspülen. Die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln dazugeben. Den Essigsirup nochmals aufkochen und das Gemüse hinein geben. Sobald er zu kochen beginnt, Herdplatte abstellen. Pickles in vorgewärmte, sterile Schraubgläser füllen, verschließen und zwei Wochen ruhen lassen.

Schmeckt sehr gut einfach auf 's Butterbrot oder im selbst gemachten Hamburger.

Salat aus Tomate/Gurke/Bundzwiebeln

Einfach und erfrischend - 2-300gr Tomaten, 1 Gurke, 2-3St Bundzwiebel, Zitrone, 2El Joghurt, 3El Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer, gehackte Minze.

Tomaten, je nach Größe, vierteln oder achteln. Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen - dann quer in 5mm-Monde schneiden. Bundzwiebel in Röllchen schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren und mit dem Gemüse vermischen. 30 Minuten ziehen lassen. Statt Minze eignen sich auch andere Kräuter wie Fenchelgrün, Petersilie, Koriander, Dill oder Basilikum.

Ofen-Rotebete mit Petersilienquark

1 Pfd Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch, 250gr Quark, 1Bd Petersilie, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca. 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie glatrühren. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige rote Hände).

Beste Gurkensalat "Smashed"

2 Landgurken (oder eine Schlangengurke), Salz, 1/2TI Zucker, 1El Sojasauce, 1El Reissig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer, 2El Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen, quer in ca. 1cm Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1-2TI Salz und dem Zucker mischen. Ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

Zucchini Parmigiana

6-700gr Zucchini, 3 Kugeln Mozzarella in Scheiben geschnitten, 80gr Parmesan gerieben, 300gr Tomaten in dünne Scheiben geschnitten (alternativ: gekochter Schinken), Salz, Pfeffer Olivenöl

Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie dann (sehr vorsichtig) auf einem Gemüsehobel längs in 1-2mm Scheiben schneiden. Lagenweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Mit den Zucchinischeiden immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommen die Tomatenscheiben (bzw. Schinkenscheiben) und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bildet Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 30-35 Minuten backen.

Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca. 250gr Kichererbsenmehl, 1TI Backpulver, 1/2 TI Schwarzkümmel, 1/2 TI Fenchelsamen, 1/2 TI Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer (beides gerieben), 1TI Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St Bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in ca. 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, der fein geschnittenen Bundzwiebel und dem Koriander vermischen und mit ca. 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in ca. 150-160°C heißem Öl in ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier etwas entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze glatt gerührt oder ein Chutney

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 10.07.2023 bis 16.07.2023

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,40 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,65 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Deutschland	4,50 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,60 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,70 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Griechenland - BIO	8,30 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE regional eig. Anbau	16,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ kg
525.....Stück	Lavendel, Bund regional eig. Anbau - DB	3,15 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	4,30 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - DEM	6,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	5,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	11,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	5,40 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau - D	3,99 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	4,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ regional e	2,10 €/ (St.)B
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	12,00 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 600gr+ regional eig. A	2,00 €/ (Stück)
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig. An	3,75 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ regiona	3,20 €/ (St. - DB
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,75 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ regional eig. A	3,75 €/ (St.)
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	4,95 €/ kg

1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale regionz	4,95 €/ (Schale);
1822.....Schale	Johannisb.schwarz, ca.150gr regional	2,99 €/ (Schale)
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Ecuador - BCS	1,80 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spanien -	3,90 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	4,50 €/ (Stück)
1655.....kg	Nektarinen Spanien - IA	5,99 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	5,30 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - IA	7,10 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	5,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	6,70 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	3,50 €/ (Stück)
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regio	3,50 €/ (Stück) DB
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl regional eig. An	3,00 €/ (Stück)
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum regionz	3,50 €/ (Stück) B
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	2,00 €/ (Stück) B
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum regio	3,50 €/ (Stück) DB
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regionz	4,00 €/ (Stück) B

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland -	5,70 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,10 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - IA	6,20 €/ kg