

So ein Käse! (in der KW 33 vom 14.8.-20.8.) St. Galler

Blütenkäse. Gereifter Bergkäse mit einem Kräuterpotpourri in der Rinde.

Schweiz. 45% Fett i. Tr., Rinde z. Verzehr. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Blumenkruste
1 Stück ca. 200g, 28,90€/kg; Art.-Nr. 5217

Das Fenster zum Hof - KW 32/23

Die **Tomatenernte von Theo** kommt noch nicht so richtig in Schwung, gerade fehlen Sonne und Wärme. Die Stauden hängen voll mit halbreifen und grünen Tomaten, sie sollen aber ja richtig reif geerntet werden.

Deshalb ergänzen wir diese Woche mit Strauchtomaten aus der Region, die aber auch ganz lecker sind.

Der Regen der letzte Tage war mehr als nötig, der Unterboden ist an vielen Stellen immer noch recht trocken. Um die letzten Sätze von Gemüse und Salat pflanzen und um Feldsalat säen zu können, brauchen wir jetzt aber noch ein paar trockene Tage mit lauem Wind und Sonne, die sollen ja in der nächsten Woche kommen?

Es wird auch Zeit, denn die Tage werden schon merklich kürzer und damit die Vegetationszeit länger.

Unkraut (oder etwas liebevoller Beikraut genannt) wächst immer weiter und nach dem Regen ist scheinbar über Nacht alles grün geworden. Für die Hackmaschine ist der Boden momentan zu nass, deshalb werden alle Hände gebraucht um die Möhren von Hand zu jäten.

Nachdem wir in der letzten Woche unsere drei fleißigen „**FÖJler**“, die im letzten Jahr sehr viel gelernt haben, mit einem kleinen Grillfest verabschiedet haben, können wir diese Woche wieder drei Jugendliche bei uns begrüßen, die ein **freiwilliges ökologisches** Jahr absolvieren.

Wir freuen uns sehr über dieses Engagement und wünschen ihnen eine gute und lehrreiche Zeit auf dem **Apfelbacher Hof**. InteressentInnen für 2024/25 sollten sich schnell anmelden, das Interesse ist immer sehr groß.

Bitte Termin vormerken:

Spätsommermarkt am 9. September von 11-19 Uhr

Genießt die romantische Septemberstimmung in unserem Natur-Garten bei Kaffee, Kuchen und Getränken.

Es erwartet Euch wie immer ein buntes, festliches Programm und Angebot:

Herbstlicher Staudenverkauf

Interessante regionale Aussteller und Partner

Live-Musik und Kinderaktionen

Und es gibt noch freie Plätze:

Am 16.9. 10-15 h beim **Zeichenkurs im Grünen** und Vom 9.-13.10. bei der **Abenteuerwoche für Kinder** von 5-11 Jahre

Weitere Infos unter www.bioland-apfelbacher.de

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm, eine Zwiebel, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Zwiebel und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommestdicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitronen abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Panzanella (Salat mit Brot und Tomaten)

½ Laib trockenes Weiß- Brot (oder Baguette), 3 gut reife Tomaten, Gurke, 1 rote Zwiebel (oder weiß), Salz und frisch gem. Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL grob gehacktes Basilikum, 5 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig

Brot in Scheiben geschnitten (oder gekrümelt), mit ein paar Tropfen Wasser befeuchtet, nicht durchweichen!!! In eine große Schüssel geben.

Tomaten in Stücke schneiden und mit ihrem Saft über das Brot geben. Gurke in feine Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen. Zwiebel in Ringe geschnitten, über die Gurken geben und mit Salz und frisch gem. Pfeffer kräftig würzen. Den fein gehackten Knoblauch, und das grob gehackte Basilikum darüberstreuen.

Olivenöl und Rotweinessig darüber tröpfeln, vorsichtig durchrühren und etwa 15 Min. durchziehen lassen.

Möhrengrün-Pesto

50 g Nüsse – Walnüsse, Cashew-Kerne, Mandeln (Sonnenblumenkerne, ...), 50 g Möhrengrün, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Olivenöl, Salz Möhrengrün (ohne harte Stiele) waschen und grob hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Das fertige Pesto in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Mangold mit Chili und Zitrone

40gr Rosinen, 2EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen u. 1 Chilischote 50gr Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2EL Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca 4 Minuten leise weiterbraten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

Rettich-Kohlrabi-Gemüsespaghetti zu Tomatensauce 2 Pers.

200 g Rettich, 200g Kohlrabi, 1 EL Rapsöl oder Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1 Zehe Knoblauch, 4 Blätter von Rettich und/oder Kohlrabi, 1 Pkt. passierte Tomaten, 1 Prise Rohrzucker, 2 Stiele Thymian, 4 EL Haferdrink oder Hafersahne, Salz und Pfeffer

Den Rettich und den Kohlrabi schälen und zu langen Julienne schneiden (z. B. mit einem Spiralschneider). Mit Öl in einer Pfanne andünsten. Dann erst mit Salz + Pfeffer würzen. Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In Öl andünsten und mit Tomaten ablöschen. Das Grün schneiden und dazugeben. Etwas köcheln lassen und mit Rohrzucker, Thymian und dem Haferdrink sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsespaghetti zu der Sauce servieren.

Die Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. dort ist ein Schlagwortverzeichnis mit Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 07.08.2023 bis 13.08.2023

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **5,70 €/Tüte**

Gemüse

1031.....kg **Artischocken, Kilo** regional eig. Anbau **15,90 €/ kg**
 1110.....kg **Auberginen** Niederlande - IA **6,10 €/ kg**
 524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau **2,25 €/ Bund**
 100.....kg **Brokkoli** Deutschland - DB **8,30 €/ kg**
 445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,30 €/ Bd.**
 777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Niederlande - IA **9,99 €/ kg**
 255.....kg **Chicoree** Deutschland - DB **12,90 €/ kg**
 122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 700g+** Deutschland **4,30 €/ St.**
 503.....Bund **Estragon, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ Bund**
 1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DB **7,95 €/ kg**
 422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,70 €/ kg**
 1001.....kg **Hass-Avocado** Peru - IA **7,90 €/ kg**
 590.....kg **Ingwer** Peru - IA **10,90 €/ kg**
 456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,90 €/ 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**
 833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **4,65 €/ kg**
 300.....kg **Möhren** regional eig. Anbau - DB **4,20 €/ kg**
 301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
 622.....kg **Paprika gelb** Niederlande - IA **7,49 €/ kg**
 633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **7,90 €/ kg**
 611.....kg **Paprika rot** Niederlande - IA **7,49 €/ kg**
 677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **14,90 €/ kg**
 500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ 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** regional eig. Anbau - DB **5,40 €/ kg**
 377.....Bd. **Radieschen** Deutschland - DB **2,40 €/ Bd.**
 378.....kg **Rettich weiß, Kilo** Deutschland - DD **0,80 €/ kg**
 533.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bund**
 344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **4,40 €/ Stück**
 341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,90 €/ Bund**
 340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,49 €/ kg**
 450.....Bund **Rote Bundzwiebeln** regional eig. Anbau **2,30 €/ Bund**
 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**
 331.....Stück **Sellerie, Stück ca 600gr+** regional eig. **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**
 1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **8,90 €/ kg**
 335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Niederl **2,55 €/ St.**
 1150.....Schale **Suppengemüse** diverse Länder - BIO **3,90 €/ Schale**
 711.....kg **Tomaten** regional - DB **5,75 €/ kg**
 740.....kg **Tomaten, Strauch** Niederlande - IA **5,75 €/ kg**
 155.....St. **Wirsing, Stück ca 500gr+** regional eig. **3,80 €/ St.**
 1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **2,75 €/ kg**
 400.....kg **Zwiebeln** Deutschland - DB **4,95 €/ kg**

1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - E **3,45 €/ kg**
 1577.....kg **Birnen, kg** Spanien - IA **4,95 €/ kg**
 1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
 1840.....Stück **Heidelbeeren, Schale 250gr** Deutschla **5,90 €/ Stück**
 1810.....Schale **Johannisb.rot, ca.250g Schale** region **3,90 €/ Schale;**
 1645.....kg **Limetten** Dominikanische Republik - EG **9,50 €/ kg**
 1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbi **25,90 €/ kg**
 1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spani **4,40 €/ Stück**
 1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - IA **3,65 €/ Stück**
 1655.....kg **Nektarinen** Italien - ICEA **6,70 €/ kg**
 1600.....kg **Orangen** Griechenland - IA **6,90 €/ kg**
 1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **5,95 €/ kg**
 1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Spanien **5,90 €/ kg**
 1711.....kg **Trauben blau** Italien - ICEA **6,30 €/ kg**
 1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - ICEA **6,80 €/ kg**
 1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **5,95 €/ kg**
 1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **14,95 €/ kg**
 1644.....kg **Zitronen** Italien - ICEA **5,50 €/ kg**
 1666.....kg **Zwetschgen, Kilo** Deutschland - DD **6,30 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,65 €/ Stück**

Blumen und Pflanzen

21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anb **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** region **3,50 €/ Stück** B
 21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** region **2,00 €/ Stück** B
 21020.....Stück **Salatpflanzen, gemischt 8 Stk** region **2,40 €/ Stück** B

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DB **4,10 €/ kg**
 1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Deutschland - **4,40 €/ kg**
 1522.....kg **Äpfel Topaz** regional - DB **4,10 €/ kg**
 1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Italien - ICEA **7,80 €/ kg**