

So ein Käse! (KW34 vom 21.-27.8.) Fontal, fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5251

Das Fenster zum Hof - KW 33/23

In den letzten Wochen war es **kühl, feucht** und **regnerisch**. Schlecht für Landwirte, dabei freuen die sich ja eigentlich über Regen. Hört es aber gar nicht mehr auf, durchfeuchten besonders die **oberen Erdschichten** und wir kommen nicht mehr mit den schweren Maschinen auf's Feld. Die sind aber für Bodenbearbeitung, zur Aussaat und Ernte nötig. Es besteht sonst Gefahr, dass sich die fruchtbare obere Humusschicht verdichtet und, wenn dann wieder die Sonne scheint, **steinhart** wird. Keine guten Wachstumsbedingungen. Die ungeliebten **Beikräuter** schießen und wachsen in der kühlen Witterung besonders gut. Das nimmt unseren Kulturpflanzen **Licht** und **Nahrung** und viel, viel Handarbeit ist angesagt.

Den **Wärme liebenden Pflanzen** im Gewächshaus, den Gurken und Tomaten setzen vor allem die recht frischen Nachttemperaturen zu. In der letzten Woche war es hier nachts manchmal nur noch einstellig. Tomaten wachsen dann einfach nicht weiter (weswegen wir einen Teil von **Theos Tomaten** gegen niederländische Strauchtomaten austauschen mussten). Gurken plagen sich obendrein noch mit Mehltau herum - einer Pilzkrankung die sonst eher im Herbst Pflanzen im Freiland den Garaus macht. So gibt es lange nicht mehr ausreichend von **Joshis** feinen, süßen **Gurken** und wir müssen auch diese mit (wenn auch regionaler) niederländischer Treibhausware ergänzen. Welcher Kunde die guten **Apfelbacher-Gurken** bekommt, ist ein Lottteriespiel. Versprechen können wir nichts. Wir hoffen aber darauf, dass sich alles wieder etwas erholt und wir mehr aus dem Vollen schöpfen können. Denn Ersatz zu bekommen ist schwer, weil alle Kollegen hier in der Region die gleichen Probleme haben.

Aloisius Topazäpfel sind alle. Es reicht noch für die laufende Woche und ab dann gibt es die ersten **Frühäpfel** der Saison (Sorte Lena) aus der Eifel. Besonders freuen wir uns, dass wir dieses Jahr nichts aus dem Ausland dazukaufen mussten.

Wir brauchen **Kisten**. Jedes Jahr um die Zeit kommen viele Kunden aus dem Urlaub zurück und füllen die Vorräte wieder auf. Das heißt viele "Doppelkisten" werden ausgeliefert aber noch sind nicht alle wieder zurück. Dann wird es manchmal bei uns knapp. Unsere **Bitte** also: Schauen Sie doch bitte nach, wo sich noch Kisten befinden. Wir freuen uns über jede zurückgegebene Kiste und Sie bekommen auch noch Ihr **Pfund** zurück.

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

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone)

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 2-3 Tomaten, 1 Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe oder Wasser, 100gr Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan, gehackte Petersilie (Minestrone ist eine bewährte Form der Resteverwertung, das Meiste, was im Gemüsefach noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch schon etwas angewelktes Gemüse.)

Zwiebel würfeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit Brühe angießen, aufkochen, Hitze reduzieren und Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln, klein gebrochen, dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern (Basilikum, Kräuter d. Provence) abschmecken und mit Parmesan sowie Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann in der letzten Viertelstunde auch noch ein paar frische, grobe Bratwürste in der Brühe garziehen lassen

Zucchini-Pizza-Happen

4EI Tomatenmark, 3EI Wasser, Salz und Pfeffer, 1/2TI Oregano, 1/2 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, Käse, fein geriebener (z.B. Parmesan oder Gouda), Cocktailtomaten, Oregano, Olivenöl

Tomatenmark mit Wasser, Salz, Pfeffer, Oregano, fein gehackte Zwiebel + Knoblauch vermischen. Zucchini waschen und in etwa 5mm Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Scheiben von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestreichen. Auf jede Zucchini Scheibe ein Tomaten-Scheibchen legen, mit Oregano und Käse bestreuen und bei 200 °C für ca. 5-6 Minuten in den vorheizten Backofen geben.

Spitzkohl Gemüse mit Ofenkartoffeln und Quark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen, mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Provence-Kräutern ersetzt werden) und Salz bestreuen. Danach bei 180°C (Umluft) ca. 40 Min. backen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig

anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Gebratener Kürbis auf Blattsalat

1 kleiner Kürbis, versch. Blattsalate, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, etwas Paprikapulver, Öl

Kürbis halbieren und Kerne entfernen. Danach in ca. 5mm Scheiben schneiden. Blattsalate gründlich waschen in kleine Stücke zerpfeifen. Öl mit Salz und zerdrücktem Knoblauch würzen, die Kürbisscheiben darin wenden und im Backofen bei 180°C backen, bis sie leicht gebräunt sind. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und etw. zerdrücktem Knoblauch eine Sauce anrühren und diese gut mit dem Salat vermischen. Die Kürbistücke noch warm auf dem Salat schön anrichten und mit Brot als Beilage servieren.

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden - ohne die dicken Blattrippen wird es zarter. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöffeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen - Dabei helfen drei bis vier Esslöffel Wasser. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen. Wer mag, kann mit zwei El Creme Fraiche vollenden. Dazu passt Kartoffelpüree aus Apfelbacher-Kartoffeln

Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 14.08.2023 bis 20.08.2023

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 Spanien - IA	6,20 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	6,99 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DG	8,60 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	9,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Deutschla	4,60 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Niederlande - IA	7,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,30 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Griechenland - IA	11,90 €/ 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
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ Niederla	2,90 €/ 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	9,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,80 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	8,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland - DN	6,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Niederla	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ 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.
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	3,70 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ regional e	1,99 €/ (St.)B
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DE	2,95 €/ Stk
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig. Ant	3,75 €/ Stk
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	4,90 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ regional eig.	3,80 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	4,50 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,50 €/ kg

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 - IA	8,60 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - DEM	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, schwarz kg Spanien - IA	14,99 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 250gr Deutschla	6,80 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Senegal - IA	2,69 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	4,20 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca. 700g Spanien	4,30 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - IA	6,70 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	6,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - DN	7,90 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	6,30 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	6,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Frankreich - IA	9,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	5,80 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	6,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	5,65 €/ 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
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl regional eig. Ant	3,00 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum region	3,50 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	2,00 €/ Stück
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk region	4,00 €/ Stück