

## Das Fenster zum Hof - KW 33/23

Die hohe **Luftfeuchtigkeit** macht uns fertig. Nicht nur, dass die Gärtner auf dem Feld übermäßig schwitzen. Auch unser Gemüse und Obst **schwitzt**. Bei jedem Übergang aus dem Kühlhaus ins Warme kondensiert sofort das Wasser aus der feuchten Luft an der Oberfläche unserer Ware. Das passiert beim Spediteur, beim Großhändler, bei der Anlieferung hier auf dem Hof, wenn wir die Produkte aus dem Kühlhaus holen und dann ein letztes Mal bei den Kunden vor der Haustür. Für manche Frucht ist das einfach **zuviel** und - egal, wie schön die Waren hier in den Kisten aussehen, wenn sie von uns sortiert und gepackt wurde - irgendwann schlägt der Schimmel durch. Oder die Fäulnis. Oder beides. Vor allem **weiches, zuckerreiches** Obst ist betroffen. Pfirsiche, Zwetschgen oder Feigen leiden besonders unter den atmosphärischen Bedingungen. Bei uns hagelt es dann, so wie in der letzten Woche, Reklamationen. Natürlich bekommen alle eine **Gutschrift**. Wir kennen die Probleme ja und können nur um **Verständnis** bitten.

Auch auf dem Feld gibt es gerade Schwierigkeiten, die wir sonst nur aus dem Herbst kennen. **Mehltau** macht es Pflanzen zu schaffen. Der für diese Woche geplante Satz mit **Salat** ist zur Hälfte schon auf dem Acker **vernichtet**. Die **Möhren** wurden zu großen Teilen einzeln mit der Hand gezogen - was für eine **Arbeit**. Unser Roder würde einfach im **Matsch** versinken.

**Wenigstens** ist es vor allem nachts wieder wärmer und das tut **Theos Tomaten** gut und sie lohnen es mit ergiebigem Wachstum und ausreichender Menge für alle.

**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.

**Einen dicken Knoten** sollten Sie sich für Samstag, den 9. September machen. An dem Tag findet der **Apfelbacher Spätsommermarkt** mit vielen regionalen Ständen hier bei uns im Garten statt. Wir bieten Essen, Trinken (Murmeltier) und Musik. Daneben verkaufen unsere Gärtner auch **Stauden**, die noch vor dem Winter in die Erde müssen.

**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**

### Kürbis -Auflauf mit Tomate & Roten Zwiebeln

400gr Tomaten, 1/2-1 Butternutkürbis, 1 große Rote Zwiebel, Oregano, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paniermehl (grob gerieben), Knoblauch, 1 kleine getrocknete Chili

Aus geachtelten Tomaten, Knoblauch, Chili, wenig Salz und etwas Olivenöl eine Tomatensauce kochen (etwa bis auf etwas mehr als die Hälfte einreduzieren). Den Boden einer Auflaufform mit der Sauce bedecken. Kürbis erst in etwa 1,5cm Scheiben schneiden und diese anschließend Schälen. Die Scheiben halbieren (so passen sie besser) und dann in der Form verteilen. Dünn mit Olivenöl bepinseln und vorsichtig salzen. Die Zwiebel in 2-3mm Scheiben hobeln, auflockern und mit Salz, Oregano und etwas Olivenöl mischen. Auf den Kürbisscheiben gleichmäßig verteilen und dünn mit Paniermehl bestreuen. Bei 175°C (Umluft) für ca. 35 Minuten backen. Ein spitzes Messer muss sich leicht in die Kürbisscheiben stechen lassen. Evtl. nach 2/3 der Garzeit mit Backpapier bedecken, wenn der Auflauf zu stark bräunt. Wenn man noch zerkrümelten Feta obendrauf mitbackt, ist das bestimmt auch sehr lecker.

### Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca. 0,7ltr Gemüsebrühe oder Wasser, 1El Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit ein wenig Salz unter wenden braten. Dann an Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Tomatensuppe (schnell und einfach)

800gr Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1kl getrocknete Chili, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 Stängel Basilikum, Olivenöl, ca. 200gr Wasser

Die Tomaten und die Zwiebel grob würfeln und mit Wasser, Knoblauch, Chili, etwas Thymian, dem Lorbeerblatt und dem Basilikum in einen Topf geben. Mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zum Kochen bringen und bei leiser

Hitze etwa 15 Minuten simmern. Lorbeerblatt und den Basilikum herausfischen und die Suppe durch ein Küchensieb passieren. Wieder vorsichtig erwärmen und kurz vor dem Servieren mit frischem, schwarzen Pfeffer aus der Mühle sowie etwas Olivenöl würzen. Evtl. noch nachsalzen

### Zucchini gratin

4-500gr Zucchini, 150gr Saure Sahne, 100gr Sahne, 3 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat, 1Tl scharfer Senf, etwas Butter für die Form, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten

Die Zucchini längs in etwa 3mm Scheiben schneiden, ausbreiten, dünn mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Eine Auflaufform mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben und die Form dann mit weicher Butter ausreiben. Die Zucchini abtupfen und hübsch dachziegelartig in der Form ausbreiten. Sahne (beide Sorten), Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat in einen Becher geben und mit dem Pürierstab schaumig durchmischen. Danach gleichmäßig auf die Zucchini-scheiben gießen. Die Tomaten achteln, das Innere entfernen und die Ecken auf dem Gratin verteilen. Bei 150°C (Ober-/Unterhitze) ca. 45 bis 50 Minuten backen.

### Spaghetti mit Tomaten und Salbei

0,5kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (optional, aber lecker), 2 kleine getrocknete Chili, Olivenöl, 1kl Bund Salbei, 1El Butter, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Die Tomaten achteln. In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und darin gehackten Knoblauch, Sardellenfilets und Chili kurz anbraten. Die Tomaten in einem Schwung dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die ausgetretene Flüssigkeit anfängt leicht sämig zu werden. In der Zwischenzeit die Pasta in Salzwasser gar kochen (ca. 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben). Ebenfalls währenddessen, in einer kleinen Pfanne die Butter aufschäumen und halbierte Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen. Die Nudeln zu der Tomatensauce geben und ein bis zwei kleine Kellen des Nudelkochwassers. Alles Mischen und noch eine Minute unter wenden köcheln lassen, damit die Spaghetti Tomatensauce aufsaugen können. Mit Pfeffer würzen und zum Schluss die gerösteten Salbeiblätter mit der Butter obenauf verteilen. Über etwas frisch geriebenen Pecorino obendrauf freuen sich alle.

### Blumenkohl mit Olivenöl und Salz

Blumenkohl, Olivenöl und Salz

Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Schmeckt heiß, warm oder kalt.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 21.08.2023 bis 27.08.2023

### Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk.\_2,0 kg** regional eig. A **5,70 €/Tüte**

### Gemüse

1031.....kg	<b>Artischocken, Kilo</b> regional eig. Anbau	<b>15,90 €/ kg</b>
1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>6,60 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschl	<b>5,10 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>-2,25 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>8,99 €/ kg</b>
1311.....kg	<b>Buschbohnen</b> Deutschland - DD	<b>9,90 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>10,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>12,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 700g+</b> Deutschl	<b>4,60 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b> Griechenland - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	<b>17,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - DB	<b>2,55 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> Spanien - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> regional	<b>3,00 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,65 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>10,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Niederlande - IA	<b>10,50 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Deutschland - DN	<b>6,70 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Niederl	<b>17,90 €/kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ 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> regional eig. Anbau - DB	<b>5,40 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bd.</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>2,90 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,70 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> regional e	<b>2,10 €/St.</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,95 €/ Stk</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,75 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b> regional eig. Ant	<b>3,75 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Niederl	<b>2,55 €/St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
740.....kg	<b>Tomaten, Strauch</b> Niederlande - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b> Niederlande -	<b>3,50 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ kg</b>
1050.....Stück	<b>Zuckermais Stück</b> Deutschland - DB	<b>3,30 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<b>4,25 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DB	<b>4,50 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1978.....kg	<b>Feigen, kg</b> Spanien - IA	<b>17,95 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 250gr</b> Deutschla	<b>6,30 €/ Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Dominikanische Republik - EG	<b>9,50 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>3,30 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi	<b>25,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,50 €/ Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück ca. 700g</b> Spanien	<b>4,30 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Griechenland - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>5,95 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Spanien	<b>5,30 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien	<b>-6,99 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Frankreich - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Spanien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - ICEA	<b>6,80 €/ kg</b>
1666.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>6,30 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> regional eig. Anb	<b>3,50 €/ Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b> regional eig. Anl	<b>3,00 €/ Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> region	<b>3,50 €/Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regiona	<b>2,00 €/Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> region	<b>4,00 €/Stück</b>