

So ein Käse! (KW36 vom 4.9.-10.9.) Weinberger, Tiroler Hartkäse mit zartem Schmelz, laktosefrei. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Rindenbehandlung mit Rotweihenfe

1 Stück ca. 220g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5055

Das Fenster zum Hof - KW 35/23

Schon die zweite Woche gibt es spanische **Moscateil Trauben**. Diese Sorte erreicht ihren geschmacklichen Höhepunkt, wenn die Beeren **goldgelb** und fast bräunlich sind. Weil es aber immer viele Reklamationen gibt, da Kunden die Trauben für überreif und verdorben halten, erntet der Juan Morell die Früchte nun immer früher. Dann schmecken sie zwar nicht so gut, aber sein Absatz ist garantiert und er bekommt keinen Ärger. Sollten Sie in Ihrer Schale also **braungoldene** Weinbeeren finden, freuen Sie sich. Das sind die leckersten. Leider, leider gibt es aber dieses Jahr nur wenige dieser köstlichen Trauben. Trockenheit und Hitze in Spanien haben ihren Tribut gefordert und nur die Weinstöcke auf bewässerten Flächen haben Früchte getragen.

Ebenfalls aus Spanien kommt jetzt die **tolle Mango Osteen** in die Kisten. Die Früchte sind schlanker geformt als die Überseeware und sie reifen zuverlässig, goldgelb und **äußerst aromatisch** nach. Die Saison währt nur wenige Wochen und gehört für uns zu den Glanzlichtern des Obstkalenders.

Trauben oder Tomaten müssen wir in **Kunststoffschalen** verpacken um die Ware beim **Transport** zu **schützen**. Papp- oder Holzschalen dürfen wir aus hygienischen Gründen nicht wieder verwenden. Alle Plastikschalen, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir **gerne zurück!** Sie werden hier von einer Mitarbeiterin liebevoll **gereinigt** und dann wieder verwendet! Auch das **Papier** und sogar die **Kartoffeltüten** nehmen wir zurück. Sie können es aber auch sehr gerne behalten, für eigene Zwecke. Das Papier ist nicht chemisch ausgerüstet und lässt sich sogar kompostieren.

Ungewöhnlich zurzeit sind die hohen **Paprikapreise**. Die sind den merkwürdigen **Wettergegensätzen** in Europa in diesem Sommer geschuldet. Normalerweise wachsen die Früchte im Sommer überall sehr gut - hier bei uns im Norden allerdings eher im **Gewächshaus**. Weil der Sommer aber bei uns über weite Strecken zu kühl war, gab es viel zu wenig Paprika. Zur gleichen Zeit fielen in Spanien an den Pflanzen die **Blüten** durch die Hitze ab. Vertrackt. In zwei bis drei Wochen, so hoffen wir, wird es noch mal einen kleinen Schwung leckerer **Spitzpaprika** von **Theo** geben.

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 (Murmelbier) und Musik. Daneben verkaufen unsere Gärtner auch **Stauden**, die noch vor dem Winter in die Erde müssen.

Spitzkohl mit Champignon-Reisfüllung

1 Spitzkohl, 150gr Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bd Petersilie, 100gr Reis, 100gr Reibekäse, 1 kl Glas Weißwein, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten, etwas Öl

Reis in Salzwasser 8 Minuten fast gar kochen, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen. Dann etwas auflockern. Champignons in Scheiben schneiden und dann mit einem Messer klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fei würfeln und zusammen mit den Champignons in Butter durchbraten, dabei salzen und mit dem Wein ablöschen. Wein einkochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dann mit dem gegarten Reis, gehackter Petersilie und der Hälfte des Reibekäses locker mischen. Mit etwas Pfeffer und wenig Zitrone würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus beiden Hälften den Strunk herauschneiden. Den inneren Teil des Spitzkohls herausbrechen, so dass noch ca. eine 4-5 Blätter-dicke-Wand stehen bleibt (die Innenteile kann man in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und für einen Salat verwenden). Diese beiden Schalen dünn mit Öl einreiben, das Innere ganz dünn salzen und dann beide Hälften füllen und mit dem Restliche käse bestreuen. In einer passenden Form ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

Spaghetti mit Zucchini-sauce (alla Nerano)

500gr Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Butter, Salz Pfeffer, Öl zum Frittieren, etwas frischer Basilikum, Pecorino, 500gr Spaghetti

Zucchini in 3mm Scheiben schneiden und in Öl schwimmend zartbraun frittieren. Die Knoblauch ebenfalls kurz mitfrittieren. Alles zusammen aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier zum entfetten ausbreiten und auskühlen lassen. Das Nudelwasser salzen und schon aufsetzen. In einer weiten Pfanne ca. 30gr Butter schmelzen und Zucchini sowie hineingeben. Bei mittlerer Hitze wieder erhitzen, etwas von dem Nudelwasser dazugeben. Dabei mit einem Holzspatel zerdrücken, bis die Zucchini musig geworden sind. Salzen und noch einmal ca. 30 Butter darin auflösen. Die inzwischen al dente gekochten Nudeln (=zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben) direkt aus dem Kochwasser dazugeben und mit dem Zucchini mischen. Noch einmal eine Kelle Nudelwasser und gehackten Basilikum sowie großzügig geriebenen Pecorino untermischen. Mit Pfeffer würzen und auf Teller geben.

Süßkartoffel-Mangold-Ragout

400gr Bataten, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 350gr Tomaten, 1El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Bataten schälen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln.

Süßkartoffeln mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne bei mittlerer Hitze unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen - dabei 1/2 Glas Weißwein angießen. Untermischen und offen ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Wenn es zu trocken wird, ein wenig Wasser zugeben. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht mit gehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Gebratener Staudensellerie mit Tomaten und Oliven

1 Staudensellerie, 1 Handvoll (am Liebsten schwarze) Oliven, 1 Handvoll Cherrytomaten, Olivenöl, Pfeffer, geh. Petersilie

Das Laub vom Sellerie abschneiden, sehr grob hacken und zurückhalten. Die Stangen in ca. 3cm Stücke teilen. Cherrytomaten halbieren. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Selleriestücke zusammen mit den Oliven unter Wenden etwa fünf Minuten braten. Wer mag kann kurz vor Ende der Zeit noch etwas gehackten Knoblauch zugeben. Jetzt vom Herd nehmen und halbierte Tomaten sowie Petersilie zugeben. Würzen nur mit Pfeffer. Salz ist bei Sellerie in der Regel nicht nötig. Die Oliven tun ihr Übriges. Vielleicht noch etwas Zitronensaft zum Aufhellen dazu.

Mangold-Polenta "Pizza"

1Ltr Wasser, 1 gestr. Tl Salz, 180gr Maisgrieß, 100gr Reibekäse, 1St Butter, 600gr Mangold, 6-7 Tomaten, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und geriebenen Parmesan

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold in grobe Stücke schneiden (die Stängel etwas feiner) und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne anbraten, Mangold dazugeben und kurz durchbraten. Mangold auf der Polenta verteilen und mit in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die Tomaten dünn mit Öl beträufeln, Oregano darüberstreuen, etwas Pfeffer und darauf den geriebenen Parmesan. 15-20 Min bei 200°C (Umluft) backen.

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 28.08.2023 bis 03.09.2023

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	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl	5,10 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	-2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	8,50 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln Deutschland - DN	2,15 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	9,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	10,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 750g+ Deutschl	4,40 €/ 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 Peru - 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 Niederlande - IA	2,55 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,55 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ regional	3,00 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DD	6,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	10,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland - DB	6,25 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,90 €/ kg
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	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
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	3,70 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ Niederlan	2,10 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DE	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig. An	3,85 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Deutschland - DB	10,50 €/ 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	5,50 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ Niederlande -	3,50 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück Niederlande - IA	2,95 €/ Stück

400.....kg

Zwiebeln Deutschland - DB **3,99 €/ kg**

411.....kg

Zwiebeln, rot Niederlande - IA **4,99 €/ kg**

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - DB	5,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Frankreich - IA	21,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,95 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca. 700g Spanien	2,85 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	6,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - DN	6,60 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	5,95 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Frankreich - IA	9,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	5,65 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	6,90 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DN	7,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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 regiona	2,00 €/ Stück B