

So ein Käse! (KW37 vom 11.9.-17.9.) St. Félicien, Ein rahmiger Hochgenuss aus der Region Rhone-Alpes. Weichkäse, Frankreich, 60% F.i.Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: MILCH, RAHM, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 160g, 5,20€; Art.-Nr. 5370

Das Fenster zum Hof - KW 36/23

Mann, war das ein verhextes Jahr! Sollten doch jetzt Gemüse, Salate und Obst wie aus dem **Füllhorn** sprudeln. Es ist verflix. Nichts wächst so richtig und vieles lässt sich erst lange Zeit und um dann Opfer von Pflanzenkrankheiten oder Schädlingen zu werden. Wir haben Hoffnung, dass wir in Bälde wieder mit **Kohlrabi, Brokkoli, Mais, Fenchel, Bohnen und Rübchen** gesegnet sind. Nun beginnt auch wieder die Zeit der Bittersalate. Eigene Endivien haben wir schon im Angebot.

Im Garten sind die Weinbergspfirsiche reif. Die herben Früchte lassen sich "einfach so" genießen. Ganz groß sind sie aber als **Konfitüre** oder als **Kuchenbelag**. Nur sollten sie vorher kurz mit kochendem Wasser gebrüht und gepellt werden. Die Schale ist doch sehr **pelzig**. Die Mühe lohnt auf jeden Fall.

Bei **Theo** sind sagenhaft aromatische **Paprika** reif geworden. Spitze, bunte, rote und gelbe Paprika bekommen wir ab sofort von ihm. So duftend süße Paprika finden wir sonst nirgends.

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 (es soll noch nicht rauchen) 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.

Frischer Chinakohlsalat mit Koriander

1/2 Chinakohl, 1/2Bd Koriander (zur Not Minze und/oder Petersilie), 1 mittlere rote Zwiebel, 2 kleine Karotten, 1St Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Salz, Saft von 1 Limette, 2El Reisessig, 2El neutrales Öl, 1Tl Sesamöl, Chili nach Belieben
Chinakohl, fein geschnitten in eine große Schüssel geben. Karotten grob raffeln oder in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein reiben und Chili und Koriander fein hacken. Die flüssigen Zutaten miteinander verrühren und über die übrigen Zutaten geben. Alles gut unterheben, nach Geschmack salzen und noch eine Viertelstunde ziehen lassen. Prima zu gebratenen Hühnchen, Schwein aber auch einfach nur mit Basmatireis lecker.

Kürbisgnocchi mit Walnüssen und Salbei

500gr Hokkaidokürbis (Gewicht ohne Kerne), 600gr Kartoffeln, 300gr Mehl, 2 Eier, 100gr Butter, 1Bd Salbeiblätter, eine Handvoll Walnuskerne, geriebener Parmesan nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat

Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl einreiben und bei 170°C ca. 25 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen. Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Noch heiß pellen und zusammen mit dem Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, kurz auskühlen lassen und mit dem Mehl, 10gr Salz, etwas Muskat und zwei Eiern vermengen, bis die Masse gerade eben homogen vermischt ist. Nicht lange kneten (dadurch bindet das Gluten aus dem Mehl und die Gnocchi werden zäher als nötig). Portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen und quer mit einer Teigkarte Klößchen abstechen. Einen

großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin garen (sobald sie an die Oberfläche kommen, sind sie fertig). Mit einer Schaumkelle herausheben und auf eine vorgewärmte Platte geben. Butter in einer Pfanne aufschäumen und gehackte Walnüsse sowie Salbeiblätter darin kurz braten, bis der Salbei knusprig wird. Die Buttermischung über die fertigen Gnocchi verteilen und vorsichtig unterheben. Mit Parmesan bestreuen.

Kürbis-Kartoffel-Blech

1kg Hokkaido, 1kg Kartoffeln, 1 EL Essig, ca. 5 EL Olivenöl, Salz und Salbeiblätter oder Rosmarin

Kürbis grob würfeln und Kartoffeln mit Schale genau so grob würfeln. In einer Schüssel mit Essig und Öl begießen und gut durchmischen, bis alles Würfel bedeckt ist. Mit Salz und grob geschnittenem Salbei oder Rosmarin reichlich bestreuen untermischen und bei 200°C (Umluft) etwa 30-40 Min. backen. Nach etwas 2/3 der Zeit einmal wenden. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man ein kleines spitzes Messer leicht einstechen kann. Mit Joghurt-Sauce (Joghurt, Knoblauch, Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren.

Salbeibutter

1Bd Salbei, 100gr Butter

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Salbeiblätter darin unter wenden braten, bis der Salbei knusprig wird. Passt zu Gnocchi aber auch zu anderen Pastagerichten mit z.B. Champignon- Tomatensauce. Einfach die Buttermischung über das fertige Gericht verteilen und evtl. ganz vorsichtig unterheben. Die Sauce lässt sich abwandeln indem man Knoblauch (in 1-2mm Scheiben) oder grob gehackte Walnüsse mitröstet.

Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2El Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca. 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst feine Streifen schneiden. Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

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



Apfelbacher
BIOHOF

Spätsommer Markt

am 09. September
11-19 Uhr

(Kunst-) Handwerksmarkt mit regionalen Aussteller*innen
Apfelbacher (Jungpflanzen-)Staudenverkauf
Köstlichkeiten aus der Hofküche • Live-Musik
Selbsternte im Garten • Kinderaktionen

** ABO Gemüse Salat Obst

von 04.09.2023 bis 10.09.2023

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional - DB **10,50 €/ Stück**
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 **6,90 €/ kg**
170.....St. **Blumenkohl, St weiß 600gr+** Deutschl **5,50 €/ St.**
524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau **2,25 €/ Bund**
688.....kg **Bratpaprika** Spanien - IA **13,90 €/ kg**
100.....kg **Brokkoli** Deutschland - DB **6,80 €/ kg**
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ Bd.**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - IA **10,90 €/ kg**
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN **12,90 €/ kg**
122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 750g+** regional ei **3,50 €/St. IB**
503.....Bund **Estragon, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ Bund**
1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DB **7,50 €/ kg**
185.....kg **Filderkraut kg** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ 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** Deutschland - DB **2,65 €/ St.**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,00 €/ Stück**
1223.....Stück **Kürbis Butternut 700gr+** Spanien - IA **3,55 €/ Stück**
1211.....St. **Kürbis HOKKAIDO St. 800gr+** regional e **3,50 €/ (St.) B**
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**
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
622.....kg **Paprika gelb** Niederlande - IA **10,50 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **7,95 €/ kg**
644.....kg **Paprika regional PÜTZ** regional - DB **10,50 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Niederlande - IA **9,50 €/ kg**
380.....kg **Pastinaken, kg** Deutschland - DB **5,95 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **17,90 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** Deutschland - DB **2,30 €/ Bund**
382.....kg **Petersilienwurzel, kg** Deutschland - DD **8,90 €/ 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 **13,90 €/ kg**
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **5,50 €/ kg**
303.....kg **Purple Möhren violett** Deutschland - DE **4,50 €/ 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 **3,50 €/ kg**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ St.**
211.....Stück **Salat Endivie** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Stück**
521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,50 €/ Bund**
433.....kg **Schalotten** Deutschland - DB **5,90 €/ kg**
911.....St. **Schlangengurken ca. 280g+** Niederlan **2,10 €/ St.**
550.....Bund **Schnittlauch, Bund** regional eig. Anbau - **12,20 €/ Bund**
332.....Stk **Sellerie mit Grün** regional eig. Anbau - DE **2,95 €/ Stk**
188.....Stk **Spitzkohl Stück 500gr+** regional eig. An **3,85 €/ Stk**
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**

674.....kg **Türk. Gewürzpaprika** regional eig. Anba **9,90 €/ kg**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 500gr+** Deutschland **3,50 €/ St.**
592.....Stück **Zitronengras** Spanien - IA **2,65 €/ Stück**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ kg**
400.....kg **Zwiebeln** Deutschland - DB **3,99 €/ kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Deutschland - DB **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 - E **3,45 €/ kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Deutschland - DD **5,70 €/ kg**
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
1978.....kg **Feigen, kg** Frankreich - IA **21,50 €/ kg**
1955.....Stück **Granatapfel, St** Spanien - IA **2,25 €/ Stück**
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**
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 **6,20 €/ kg**
1675.....kg **Reneclauden, Kilo** Spanien - IA **8,70 €/ kg**
1711.....kg **Trauben blau** Frankreich - IA **9,90 €/ kg**
1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - IA **5,95 €/ kg**
1722.....kg **Trauben weiß** Spanien - IA **5,30 €/ kg**
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **14,95 €/ kg**
1652.....kg **Weinbergpfirsiche** regional eig. Anbau - **8,50 €/ kg**
1644.....kg **Zitronen** Italien - ICEA **6,90 €/ kg**
1666.....kg **Zwetschgen, Kilo** Deutschland - DB **6,90 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21969.....Stück **Kräutertopf Buschbasilikum** regional **3,50 €/ Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **3,50 €/ Stück DB**
21939.....Stück **Kräutertopf Liebstöckl** regional eig. An **3,00 €/ Stück**
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regiona **2,00 €/ Stück B**