Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW45 vom 6.11.-12.11.) Heggelbacher Schibli, mit Pfeffer. Halbfester Schnittkäse, Deutschland, Bodenseeregion, Demeter. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: Milch, Salz, tier. Lab, Kulturen, Pfeffer.
1 Stück ca. 200g, 27,90€; Art.-Nr. 5219

Das Fenster zum Hof - KW 44/23

Die **Selbsternte**-Saison ist nun vorbei und wir freuen uns, wie reichlich unsere Kunden die Felder abgeerntet haben. Im Garten werden diese Flächen jetzt von ungeliebtem Begleitgrün befreit und dick mit **Strohmulch** und **Hühnermist** zugedeckt. So bleibt die Erde im Winter geschützt und bis zum Frühjahr weitgehend unkrautfrei.

Im nächsten Jahr starten wir wie gewohnt Ende Mai/ Anfang Juni mit den Erdbeeren in die Selbsternte-Saison 2024.

Interessante **Projekte** gibt es rund ums Jahr bei unseren FÖJlern. Letzte Woche hat Bjarne beispielsweise alte Baumstämme erst abgekocht und dann mit **Austernpilzsporen** geimpft. Geschützt in einer Holzkiste mit Stroh dürfen sie nun wachsen. Wir sind alle sehr gespannt…

Wir suchen **Fahrer**. Es ist nicht leichter geworden, vor allem versierte, Kandidaten zu finden. Ein neuer Kollege, aus Afghanistan stammend, hat vor kurzem bei uns angefangen. Zur Zeit wird er **eingearbeitet** und hat auch schon erste Touren alleine gemeistert. Wir bitten um **Verständnis**, wenn er noch nicht ganz die Routine seiner Kollegen erreicht hat.

Fenchel Pasta

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 500gr Spaghetti.

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen, sehr fein hacken, Zitronenschale mit einer Reibe abreiben, Saft auspressen und das gehackte Grün mit der Zitronenschale, dem Saft und ca. 5El Olivenöl mischen. Die Knollen halbieren und den Strunk herausschneiden. Fenchel in möglichst feine Streifen und die zarten Stängel in dünne Scheiben schneiden. Fenchel und gehackten Kboblauch in Olivenöl mit wenig Salz anbraten, bis sie weich und zartbraun sind. Währenddessen die Spaghetti kochen. Spaghetti direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Fenchel geben und vermischen. Würzen mit Pfeffer, Fenchelgrün-Zitronenmischung darübergeben und unterheben.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eíne Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.Rote Bete, schnell eingelegt

Rote Bete, schnell eingelegt

3-4 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1Tl Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca. 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.
Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Selleriecremesuppe

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Marinierte Pilze auf Chinakohl

150g Champignons, 3EL Olivenöl, 1Tl Salz, 1Tl Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1/2 Chinakohl

Pilze in Streifen schneiden. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. ½ Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Lauwarme oder raumtemperierte Pilze darauf anrichten und mit Baguette servieren.

Chinakohl-Fenchel-Salat mit Orangen -

1 Fenchel, 1kleiner Chinakohl, 2 Orange, Saft einer halbenZitrone, 3 EL Öl

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Streifen schneiden. Mit dem Kohl/Fenchel vermischen und mit etwas Zitrone und Öl anmachen. Abschmecken mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

- Chinakohl – Gemüse -

1 Chinakohl, 2 EL Öl , 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2El Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2Tl Speisestärke, Salz, 1Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca. 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

Endivien mit gebackenen Hokkaidospalten

1 Endiviensalat, ein kl. Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 2El Essig, 3El Öl, Senf, 1El Ahornsirup (oder Honig) und 1 El Öl für den Kürbis, Salz, Pfeffer, Sesamsaat

Den Kürbis halbieren und entkernen. Danach in ca 1cm Spalten schneiden. Je 1El Sirup mit Öl vermischen, dann die Kürbisspalten darin wenden. Auf einem Backblech (mit Backpapier) ausbreiten und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Die Endivie in Streifen schneiden, den Apfel in feine Stifte und beides mischen. Mit einer Vinaigrette aus dem restlichen Essig, Öl und Senf anmachen. Salzen und pfeffern nicht vergessen. Den Salat auf einer großen Platte anrichten und die Kürbisspalten darum drapieren. Mit ein paar Pellkartoffeln genießen.

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse, Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgeschält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Restliche Zutaten außer dem Käse fein hacken und mit dem geriebenen Käse vermischen. Auf den Kürbisscheiben verteilen und bei 180°C eine halbe Stunde 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

Das
Gemüseabo Max Apfelbacher
DE-53332Bornheim
Tombergstraße 1
http://www.bioland-apfelbacher.de

02222-9271616
02222-9271616
02222-9271617
hof@bioland-apfelbacher.de

** ABO Gemüse Salat Obst

von 30.10.2023 bis 05.11.2023

Kartoffel

19	Stück	**4kg Kartoffeln**	regional eig. Anbau - DB	7,99 €/ Stück
12	Tüte	**Kartoffeln, festk._2,0 kg**	regional eig. A	4,49 €/ Tüte
22	Tüte	**Kartoffeln, mehlig 2,0 kg**	regional eig. A	5,70 €/ Tüte
15	Netz	**Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg**	regior	22,90 €/ Netz DB

Gemüse

1110	kg	**Auberginen**	Spanien - CRAE	5,10 €/ kg
1001	kg	**Avocado**	Spanien - IA	11,90 €/ kg
386	kg	**Bataten**	Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
387	kg	**Bataten, regional**	Niederlande - IA	6,80 €/ kg
170	St.	**Blumenkohl, St weiß 600gr+**	Deutschl	5,30 €/ St.
100	kg	**Brokkoli**	Italien - ICEA	7,80 €/ kg
777	Stück	**Cherrytomaten 250gr**	Spanien - IA	10,99 €/ kg
255	kg	**Chicoree**	Deutschland - DN	12,90 €/ kg
124	Stück	**Chinakohl, klein**	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück
122	St.	**Chinakohl, Stück, ca. 650g+**	regional ei	3,65 €/ St. B
244	kg	**Feldsalat**	Niederlande - IA	21,90 €/ kg
1010	kg	**Fenchel**	regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
1011	Stück	**Fenchel Stück mit Grün**	regional eig. Ar	1,85 €/ Stück
185	kg	**Filderkraut kg**	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422	kg	**Gemüsezwiebeln kg**	Spanien - DD	3,99 €/ kg
160	kg	**Grünkohl**	regional eig. Anbau - DB	7,59 €/ kg
590	kg	**Ingwer**	Peru - IA	13,20 €/ kg
456	Stück	**Knoblauch-KNOLLE**	Niederlande - IA	19,90 €/ kg
110	St.	**Kohlrabi Stück**	regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
540	Stück	**Kresse Schale**	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223	Stück	**Kürbis Butternut 400gr+**	regional eig. A	2,30 €/ Stück
1211	St.	**Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+**	regional e	3,20 €/ St. DB
591	kg	**Kurkuma frisch**	Peru - IA	15,90 €/ kg
844	kg	**Mangold, bunt**	Deutschland - DB	6,60 €/ kg
833	kg	**Mangold, grün**	regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
300	kg	**Möhren**	regional eig. Anbau - DB	3,99 €/ kg
161	kg	**Palmkohl**	regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
622	kg	**Paprika gelb**	Spanien - CRAE	7,50 €/ kg
633	kg	**Paprika grün**	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611	kg	**Paprika rot**	Spanien - IA	6,20 €/ kg
380	kg	**Pastinaken, kg**	regional eig. Anbau - DB	4,75 €/ kg
677	kg	**Peperoni rot oder grün Kilo**	Spanien	15,90 €/ kg
500	Bund	**Petersilie, Bund**	Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
382	kg	**Petersilienwurzel, kg**	Niederlande - IA	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	12,90 €/ kg
440	kg	**Porree, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303	kg	**Purple Möhren violett**	Deutschland - DE	3,80 €/ kg
275	Stück	**Radicchio, St 280gr+**	regional eig. Anbau	2,79 €/ Stück
371	kg	**Rettich schwarz**	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
378	kg	**Rettich weiß, Kilo**	Deutschland - DD	3,75 €/ kg
344	Stück	**Rote Bete Vakuum 500gr**	Niederlande -	3,30 €/ Stück
340	kg	**Rote Bete, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
201	St.	**Salat 1**	Italien - DD	2,79 €/ St.
211	Stück	**Salat Endivie**	regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
195	Stück	**SAUERKRAUT lose 500gr Pck**	Deutschl	6,00 €/ kg
433	kg	**Schalotten**	Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911	St.	**Schlangengurken ca. 300g+**	Spanien -	1,99 €/ St.
556	Bund	**Schnittknoblauch**	regional eig. Anbau - D	2,10 €/ Bund
388	kg	**Schwarzwurzeln**	Deutschland - DB	8,40 €/ kg
330	kg	**Sellerie, kg**	regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
188	Stk	**Spitzkohl Stück 550gr+**	Deutschland - D	4,10 €/ Stk
335	St.	**Staudensellerie Stück 250gr+**	regiona	3,50 €/ St.
1150	Schale	**Suppengemüse**	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523	Stück	**Thymian, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711	kg	**Tomaten**	regional - DB	6,90 €/ kg
384	kg	**Topinambur**	Niederlande - IA	6,60 €/ kg
155	St.	**Wirsing, Stück ca 600gr+**	Deutschland -	3,70 €/ St.
592	Stück	**Zitronengras**	Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200	kg	**Zucchini, Kilo**	Spanien - IA	5,29 €/ kg
400	kg	**Zwiebeln**	Deutschland - DN	2,89 €/ kg
411	kg	**Zwiebeln, rot**	Deutschland - DN	3,95 €/ kg

Obst

1966	Stück	**Ananas, Stück**	Elfenbeinküste - IA	3,50 €/ Stück
1500	kg	**Äpfel 1, diverse Sorten**	regional - DB	4,40 €/ kg
1501	kg	**Äpfel 2, diverse Sorten**	regional - DB	4,40 €/ kg
1522	kg	**Äpfel Topaz**	regional - DB	4,80 €/ kg
1911	kg	**Bananen, Kilo**	Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1577	kg	**Birnen, kg**	regional - DB	4,95 €/ kg
1633	kg	**Clementinen**	Spanien - CRAE	5,20 €/ kg
1980	Stück	**Datteln, 250gr**	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888	Stück	**Erdnüsse 250gr Btl**	Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955	Stück	**Granatapfel, St**	Spanien - IA	1,95 €/ Stück
1640	kg	**Grapefruit, kg**	Spanien - CRAE	5,65 €/ kg
1933	Stück	**Kaki Stück**	Spanien - IA	1,60 €/ Stück
1922	kg	**Kiwi, Kilo**	Italien - IA	7,70 €/ kg
1645	kg	**Limetten**	Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930	kg	**Maracuja / Passionsfrucht**	Columbien	23,90 €/ kg
1600	kg	**Orangen**	Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
1677	kg	**Pflaumen rot oder gelb, Kilo**	Spanien	5,75 €/ kg
1623	kg	**Saftorangen, Kilo**	Spanien - IA	4,10 €/ kg
1635	kg	**Satsumas**	Italien - IA	5,30 €/ kg
1733	kg	**Trauben KERNLOS**	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1866	kg	**Walnüsse**	Frankreich - IA	13,90 €/ kg
1644	kg	**Zitronen**	Spanien - CRAE	5,90 €/ kg

Würzmittel,Öle&Fertiggerichte

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