

So ein Käse! (KW 48 vom 27.11.-3.12.) Walnussbrie vom

Ulmenhof. Weichkäse, Deutschland, 50% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar, **Zutaten:** MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Walnüsse

1 Stück ca. 200g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5326

Das Fenster zum Hof - KW 47/23

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume und Tannenzweige aus dem Bergischen und aus dem Sauerland zu bestellen. Ab dem **9. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für den **kleinen, gemütlichen Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor.

Im November und Dezember sind die **Städte** besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (19,90-Euro), sie schützen vor Frost, Wind, Regen und im Sommer auch vor Hitze.




Apfelbacher
 BIOHOF

Weihnachtsmarkt

Am Samstag, 9. Dezember 2023
11-19 Uhr

- Live Musik - Kinderaktionen -
- Lagerfeuer und Stockbrot -
- Bioland-Weihnachtsbaumverkauf -
- Glühwein und Punsch - Kaffee und Kuchen -
- Hausgemachtes aus der Hofküche -
- Krippenspiel der Kita Pustebblume -
- und viele regionale Aussteller

Hofladen
 von 9-19 Uhr
 geöffnet!

Biohof Apfelbacher - Tombergstrasse 1 - 53332 Bornheim
 www.bioland-apfelbacher.de

Weißkohl mit Zwiebeln (schnell und einfach)

1 Weißkohl, zwei große Zwiebeln, Salz/Pfeffer, Öl, Salz, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Das Gericht funktioniert besonders gut mit dem frischen Frühjahrskohl, der nur eine kurze Garzeit hat und sehr zart ist. Den Kohl halbieren, den Strunk heraus schneiden und die Hälften in Stücke schneiden (ca. 2 Euro Münzgröße). Zwiebeln halbieren, das Wurzelende heraus schneiden und in ca. 5mm Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln und Kohl zusammen hinein geben, salzen und unter wenden ca. 5-6 Minuten braten. Farbe darf sein. Durch das kurze Braten haben die Zwiebeln noch Biss, aber ihr scharfes, rohes Aroma verloren. Würzen mit etwas Zitrone, Petersilie und Pfeffer. Vermischt mit Butterreis oder frischer Pasta.

Gebratener Weißkohl mit Chili

1 Pfund Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1St Ingwer, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1-2 El Sojasauce, Salz, Zucker, 1/2Bd Koriander

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch/Ingwer fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili in Öl kurz anbraten. Kohl in 2-3cm Flecken schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Mit einer guten Prise Zucker würzen, 2-3 El Sojasauce angießen und diese kurz einkochen lassen. Mit grob gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

- Chinakohl - Gemüse -

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2El Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2TI 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.

Chinakohlsalat mit Petersilie und Apfel

1El Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3El Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 El scharfer Senf, 1 Apfel, 300g Chinakohl, 1/2 Bd Petersilie, Salz u. Pfeffer, 2El SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Chinakohl in 6-7mm Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen alles zusammen mit der Sauce mischen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5El Öl, 2El Essig, 1/2TI Zucker, Salz, Pfeffer, 1TL Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2El Rosinen, 2El Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca. 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht, abgekühlt und aufgelockert), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze scharf und unter Wenden ca. 4-5 Minuten durchbraten. Dabei salzen. Dann den Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca. 100gr festen und grob geraffelten Mozzarella untermischen.

Mangoldquiche

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

Mürbeteig in eine 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.

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 20.11.2023 bis 26.11.2023

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	5,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	8,55 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - ICEA	9,90 €/ Stück
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 eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	18,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,99 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	7,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	21,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,6+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ 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 - IA	6,79 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,05 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	6,79 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg regional eig. Anbau - DB	4,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,50 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,60 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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 - DB	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - EG	18,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 280gr+ regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
730.....kg	Roma-Tomaten Spanien - IA	7,10 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,25 €/ St.
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland - EG	2,10 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,45 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional - DB	2,90 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland - DB	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien - IA	2,95 €/ St.

388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland - DB	7,90 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,39 €/ kg
180.....kg	Spitzkohl, kg regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - DN	3,50 €/ kg
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
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional - DB	1,85 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
107.....kg	Winterbrokkoli Apfelbacher regional eig. Anbau - DB	8,90 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	7,70 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,10 €/ kg

Obst

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	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	3,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien - ICEA	2,20 €/ Stück
1641.....Stück	Grapefruit, Stück Spanien - IA	1,20 €/ Stück
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,38 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,60 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1630.....kg	Kumquat Spanien - IA	13,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	28,90 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,45 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,60 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	9,60 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland - DB	2,65 €/ Stück
-----------------	--	----------------------