

Das Fenster zum Hof - KW 1/24

WIR SIND WIEDER DA: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen, Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

In dieser Woche machen wir einen großen **"Lagerräumungsverkauf"**. Die meisten Produkte in den Sortimenten stammen aus der **eigenen** letzten Ernte (lediglich der Palmkohl, der gut überwintern kann, wurde frisch hereingeholt). So schaffen wir **Platz** in den Kühlhäusern und sparen Energie. Unsere Landwirte haben (bis auf einen der Ware wäscht und abwägt) jetzt eine zweiwöchige Winterpause.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden, gerade jetzt im Winter, wieder umfangreicher und manche Gemüse wie Grünkohl, Palmkohl oder Zuckerhut brauchen einfach mehr Platz. Da viele **Kisten** auch in die Jahre gekommen sind und aussortiert werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in **Keller** und **Garage** nach. Wir **freuen** uns über jedes zurückgegebene Exemplar.

PS: Bitte melden Sie sich, wenn Sie bisher versehentlich kein **Weihnachtsgeschenk** (Kalender) erhalten haben - wir packen gerne noch einen in die Kiste. Der **Kalender** ist nützlich für anstehende Termine und Lieferverschiebungen auf dem Apfelbacherhof.

Kartoffelschnee mit Cavolo Nero

Ca. 600gr Palmkohl, 750gr Kartoffeln, 250gr Sellerieknolle, eine Handvoll schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 80gr Parmesan

Palmkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trocken schleudern. Geschälten Sellerie grob würfeln und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Dann die geschälten, halbierten Kartoffeln zugeben und noch ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen Palmkohl, Oliven und gehackten Knoblauch darin unter Wenden anbraten, bis der Kohl etwas Farbe nimmt (dabei vorsichtig salzen). Anseite stellen. Kartoffeln / Sellerie abgießen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen. Dann etwas Kochwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Dabei ca. 3 El Olivenöl mit dem Parmesan unterschlagen und mit Pfeffer würzen. Gebratenen Kohl unterheben und

servieren. Auf dem Teller noch etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Weißkohltopf (schnell)

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, eine Paprika, zwei Zwiebeln, 2-3 mittlere Kartoffeln, Knoblauch, Salz/Pfeffer, 2TI Paprikapulver, 1TI Kümmel, 2 Lorbeerblatt, 1El Tomatenmark, 1El Essig, Öl, Salz, gehackter Dill (oder getrocknet)

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Lieber etwas zu groß als zu klein. In einem großen Topf Öl erhitzen, alles Gemüse hinein geben und unter wenden ca. 5 Minuten braten. Mit ein bis anderthalb Litern Wasser auffüllen (das Gemüse soll gerade eben schwimmen). Salzen. Kümmel, Paprika, Lorbeer, Essig und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Ca. 20 Minuten leise köcheln. Würzen mit Pfeffer und gehacktem Dill

Dazu passt (von der Bouillabaisse geklaut): Selbst gemachte Mayo mit etwas Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, etwas Chili und Zitrone mischen. Auf geröstete Brotscheiben streichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Heringsssalat (ohne Hering)

Ca. 400gr Rote Bete (schon gekocht und geschält), 1 mittlere Zwiebel, 80gr Gewürzgurken oder Cornichons, 1 Apfel, 200gr Tofu, natur, 250gr Mayonnaise, 150gr Joghurt (oder Saure Sahne), 3El grob gehackte Walnüsse, 3-4 Zweige Dill gehackt, 1El scharfen Senf, 50gr Essig oder Gurkenfond, 1/2TI Zucker, Pfeffer, Salz

Alle festen Zutaten in ca. 5mm Würfel schneiden. In einer Schüssel, Mayo, Joghurt, Gurkenfond, Senf und gehackten Dill miteinander glatt rühren. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und die gewürfelten Zutaten unterheben. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen und umrühren. Sicherlich auch noch mal mit Salz und etwas Fond oder Essig nachschmecken. Schmeckt wahnsinnig gut mit Pellkartoffeln, Butter und Salz (gerne kann man auch noch ein Spiegelei über den Salat geben oder den Tofu durch Matjes ersetzen)

Staudensellerie in Käsesauce

Ein Staudensellerie, 400gr Milch, 35gr Butter, 35gr Mehl, 100-150gr Käsereste (gerne auch Blauschimmel). Ca. 50 gr Parmesan, 1-2 El Semmelbrösel, Salz Pfeffer, Muskat, etwas Chilipulver

In einem Topf bei mittlerer die Butter auslassen, Mehl hinzufügen und rühren, bis die Masse Blasen wirft (sieht hübsch aus, riecht gut). Nicht braun werden lassen! Ca. 1/3 der Milch zuschütten und dabei gründlich mit einem Schneebesen umrühren. Wenn es dick wird, das zweite Drittel, wieder rühren und dann den Rest. Leise ca. 5 Minu-

ten köcheln und dann ausschalten. Zerkleinerte Käsereste darin auflösen und mit Salz/Pfeffer/Muskat/Chilipulver abschmecken. Staudensellerie quer in ca. 1-1,5cm Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach abschütten und mit der Käsesauce vermischen (darf noch heiß sein). In eine Auflaufform geben (große Form: viel Kruste, kleine Form: wenig Kruste). Mit Parmesan und etwas Paniermehl bestreuen. Im Ofen bei 180°C backen bis es obendrauf golden wird. Das ruft nach Pellkartoffeln.

Zuckerhut mit Spaghetti

300gr Zuckerhut, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 50gr Speck, 40gr Butter mit 2El Olivenöl, 1 getrocknete Chilischote, 500gr Spaghetti, 5El Sahne, Salz, Pfeffer, 80gr Parmesan

Zuckerhut putzen, quer halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck klein würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Olivenöl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig werden lassen. Chilischote ganz dazugeben. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen mit dem troppnassen gewaschenen Salat zur Zwiebel/Speck-Mischung geben. Vorher kann die Chilischote entfernt werden! Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu Parmesan reichen.

Tipp: (Als Alternative zu Speck kann man von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen und zusammen mit 1 TL Fenchelsaat und den Zwiebeln andünsten)

Gebratene Schwarzwurzeln mit Zitrone und Kapern

500gr Schwarzwurzeln, 2El Öl, Saft und Schale 1 Zitrone, 2El Kapern, 1/2 Becher Sahne, Salz und Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und in 2cm Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Öl oder Butter erhitzen und die abgetropften Wurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Sahne angießen, anschließend von der Zitrone ca. 1/2TI Schale abreiben, die Zitrone auspressen, beides zusammen mit den Kapern zu den Wurzeln geben und wenige Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut zu gebratenem Fisch oder auch einfach solo mit etwas Reis dazu

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 01.01.2024 bis 07.01.2024

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 regional	22,90 €/NetzDB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,69 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	3,65 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,89 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat Frankreich - IA	24,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	22,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,75 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,75 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ Deutsch	2,45 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,50 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,30 €/ kg
302.....kg	Möhren regional regional eig. Anbau - DE	3,99 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	6,55 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	6,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,50 €/ 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 Frankreich - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,90 €/ 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 Niederlande - HD	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - DB	7,75 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - DD	2,69 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,70 €/ Stück
267.....Stück	Salat Zuckerhut klein regional eig. Anba	2,20 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,29 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,65 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
333.....Stück	Sellerie, St. KLEINE 400+ regional eig. Ar	1,80 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	2,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale

523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,10 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional - DB	2,20 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	6,99 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,99 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,65 €/ 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
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien - DEM	4,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,85 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - ICEA	7,19 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien - ICEA	1,85 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,45 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - IA	13,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	28,90 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,65 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	5,55 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - ICEA	2,10 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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