

**So ein Käse! (KW3 vom 15.1.-21.1.) Hausbergkäse**, ein nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol. Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen

**1 Stück ca. 230g, 23,90€; Art.-Nr. 5050**

## Das Fenster zum Hof - KW 2/24

Gut erholt sind nun hoffentlich alle 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.

Bei **Zitrusfrüchten** - aktuell besonders bei den **Clementinen** - kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Unsere Clementinen sind jetzt besonders lecker und enthalten viel Saft und Zucker. Schon kleine **Verletzungen** der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von Fäulnis und in der Folge Schimmel. Diese kleinen Stellen sind durch unsere Kollegen am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes **Mail** an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine Gutschrift. Konventionell gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad in Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit (dafür schmecken sie nicht). Noch nicht einmal mehr für den Kompost sind die Schalen geeignet - vom genusslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die **Schalen** der von uns gehandelten **Früchte** eignen sich vorzüglich zum Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren.

Für die laufende Woche ist ja manierlich **Frost** und Kälte gemeldet worden. Da müssen alle noch schnell anpacken und **Grünkohl** vom Acker holen. Gefroren lässt sich das leckere Wintergemüse nicht gut ernten. Dafür werden sogar Kollegen, wenigstens für einen Tag, aus dem **Urlaub** zurückgeholt. **Danke dafür.** Der **Porree** wurde gut abgedeckt. So lässt er sich noch ernten, selbst wenn rundherum schon alles erstarrt ist. Sind die Stangen einmal im Boden **festgefroren**, hilft nichts mehr außer warten auf das nächste **Tauwetter**.

Wir haben noch etwas von **APFELBACHERs Feldsalat** (der ist so viel besser als die Importware aus dem Ausland). Aber auch der ist gefroren nicht zu ernten. Besser ist es da mit unserem frischen **Postelein**. Der steht zusammen mit dem **Japanese Green** geschützt im Folientunnel und lässt sich bei der Eiseskälte noch gut schneiden (und es ist hier im **Vorgebirge** noch ein paar Grad **kälter** als in Köln).

**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.

### Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch, Ingwer und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren. Tipp: wer 's gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hinein geben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

### Pastinaken-Puffer

1 Zwiebel, 1 Ei Olivenöl, 100g Bulgur, 250ml Gemüsebrühe, 1TL Harissa, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer, 250g Pastinaken, 1/2 Bund Petersilien, 1 Ei, 50g Mehl + 1 EL Speisestärke, 3 EL Öl

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Bulgur zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze 10 Minuten quellen lassen. Im Sieb abkühlen. Mit Harissa, gehackter Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Pastinaken schälen und grob reiben. Petersiliengrob hacken. Bulgur, Pastinaken, Petersilie und Ei vermengen. Mehl + Speisestärke mischen und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1EI Teig in die Pfanne geben, flachdrücken und auf jeder Seite 3-4 Minuten goldgelb braten. Mit Joghurt servieren.

### Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen, zunächst in Hälften und danach in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Mit Salz + Pfeffer + dem gerösteten Knoblauch abschmecken. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse geschmolzen ist. Schmeckt zu Kartoffeln, Pasta und Reis.

### Grünkohl mit Kürbis

5-600gr Grünkohl, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Strei-

fen teilen. Kürbis halbieren und Kerne herauslöffeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Grünkohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

### Zarter Grünkohlsalat (roh)

500gr Grünkohl, 1-2EI Balsamico, 4EI Olivenöl, 1TI scharfer Senf, 1/2 Knoblauchzehe, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Grünkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Zutaten und den durchgepressten Knoblauch über den Kohl träufeln und wieder etwa eine Minute lang kneten. Den Grünkohl mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Durch Kneten und Marinade wird die zähe Zellstruktur des Grünkohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

### Radsiki

150 g Joghurt, 1/2 m.-großer Rettich, 1/2 Salatgurke, 1/2 Bund Schnittlauch, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, evtl. Oliven

Den Rettich und die geschälte Gurke raspeln und gut salzen. Nach etwa 10 Minuten das Wasser soweit wie möglich ausdrücken. Zusammen mit gehackten Knoblauch, Schnittlauch und dem Joghurt vermengen. Etwas Olivenöl hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken und zugedeckt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch kurz durchrühren und evtl. mit Oliven garnieren.

### Schwarzer Rettich-Frischkäse-Aufstrich

1 Rettich, schwarz, 300 g Frischkäse, natur, 100 g saure Sahne, 3 EL Schnittlauch (od. 1 feinst geschnittene Zwiebel), Salz und Pfeffer, Zitronensaft

Den Rettich gut waschen/bürsten und mit Schale fein/od. grob reiben. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rettich und Schnittlauch darunter mengen. Gekühlt mind. 3 Tage haltbar.

**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**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 08.01.2024 bis 14.01.2024

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,99 €/ Stück</b>
40.....kg	<b>Backofen Kartoffeln</b> regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ kg</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> regional eig. Anbau	<b>4,49 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> regional eig. Anbau	<b>5,70 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> regional eig. Anbau	<b>22,90 €/ Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>4,25 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>12,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
288.....Stück	<b>Japanese Green</b> regional eig. Anbau - DB	<b>17,50 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Niederlande - IA	<b>22,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,69 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> Spanien - IA	<b>3,75 €/ St.</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> Deutschland	<b>2,30 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
527.....Stück	<b>Lorbeer, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b> Deutschland - EG	<b>19,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>3,30 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>3,99 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>7,40 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Deutschland - DD	<b>4,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>18,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Frankreich - IA	<b>2,25 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>18,50 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DE	<b>4,10 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,75 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b> regional - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,10 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>2,95 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,30 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutschl	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Frankreich - IA	<b>6,49 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>2,49 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>6,40 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> Spanien - IA	<b>3,50 €/ Stk</b>

335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Italien	<b>3,20 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - CRAE	<b>5,49 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>7,49 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,79 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,35 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>11,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro kg</b> Italien - DEM	<b>3,99 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
1632.....Stück	<b>Clementinen 2kg Tüte</b> Italien - ICEA	<b>7,29 €/ Stück</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Italien - ICEA	<b>1,85 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - IA	<b>13,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>28,90 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,20 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - DEM	<b>3,99 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICEA	<b>7,19 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>2,69 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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