

**So ein Käse! (KW6 vom 5.2.-11.2.) Liesertaler Kuhkäse**, Cremiger halbfester Schnittkäse mit Weißschimmel, Deutschland, 50% F.i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Meersalz

**1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5185**

## Das Fenster zum Hof - KW 5/24

**Das** kommt vor: Wir hatten uns gefreut, **Puntarelle** zu ergattern und dann das. Die Ware, die am Montag früh bei uns ankam, hat uns gar nicht gefallen. Ein unaufmerksamer Mitarbeiter in Italien hatte die **falschen Paletten** verladen. Bis das auffiel, war der LKW schon im Ziellager und natürlich alles zu spät. Uns blieb dann nichts anderes übrig, als alle angelieferten Kisten zu sichten und gründlich durchzuputzen, damit wir überhaupt Vorzeigbares für unsere Kunden hatten. Sie waren unzufrieden mit der Puntarelle? Eine kurze Nachricht an uns und es gibt eine Gutschrift.

**Jetzt wird es technisch:** mit dem neuen Shop, den wir seit dem 16. Januar nutzen, musste sich jede/r einmal **neu anmelden**. Für viele ergab sich damit eine Schwierigkeit, weil ihnen das **Passwort** nicht (oder nicht mehr) bekannt war und sie sich ein neues zuschicken lassen mussten. Gerade von den so genannten Freemailern (z.B. web.de, gmx oder hotmail), werden **unsere Mails** nicht zuverlässig zugestellt. Wir geraten als Versender vieler Mails immer wieder auf deren Spam-Listen. Abhilfe ist nur zu schaffen, indem man dem Mailbetreiber mitteilt, dass unsere Mails immer durchgelassen werden sollen. Das funktioniert in der Regel über sogenannte **Whitelists**, also Positivlisten in denen unser Absender (oekobox-online.eu) eingetragen werden muss. Damit kommen dann auch zuverlässig **wichtige Informationen** bei Ihnen an, wie zum Beispiel der Hinweis auf unsere Lieferverschiebung, die bei dem **Wintereinbruch** in der vorletzten Woche nötig wurde.

**Die** bei der Passwortanfrage versendeten temporären Passwörter sollten Sie vorzugsweise manuell eingetragen. Beim Kopieren werden häufig **Leerstellen** mitkopiert, durch die das Passwort dann als falsch erkannt wird. Selbstverständlich empfiehlt es sich, das Passwort sofort zu nutzen und direkt nach der Anmeldung zu ändern. Schließlich wird es in einer unverschlüsselten Mail verschickt (so sind Mails in der Regel).

**Zuguterletzt** kommt es im **neuen Shop** (so wie auch im alten) immer mal wieder zu inkonsistenten Anzeigen des Warenkorb. Vielleicht wird ein falscher Liefertag angezeigt oder die angezeigte Warensomme stimmt nicht. In dem Fall hilft es immer, sich abzumelden, die Apfelbacher-Seite zu schließen und dann den **Cache** de Browsers zu löschen. Nach der erneuter Anmeldung funktioniert der Shop dann wieder wie gewohnt. Auch wichtig: Unser Shop funktioniert immer am besten mit aktuellen Browsern (am besten mit Chrome), auf denen alle neuesten Updates installiert sind.

## Sauerkraut-Speck-Kuchen

Mürbteig aus: 250gr Weizenmehl, 125gr Butter, 50 g Wasser oder trockener Weißwein, 1TI Salz, 1 Eigelb  
120gr Speck, 1 große Zwiebel, 1/2TI Kümmel, 350gr Sauerkraut, 200gr Sauerrahm, 2 Eier, 100gr Hartkäse gerieben, Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Mürbteig zubereiten, ½ Std. kalt stellen, ausrollen und eine flache Backform damit auslegen. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne 4-5 Minuten nicht zu heiß anbraten, bis die Zwiebeln anfangen leicht zu bräunen. Vom Herd nehmen. Kümmel sowie das Sauerkraut untermischen und alles auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Sauerrahm und Eier miteinander verschlagen und den Käse untermischen. Würzen mit Pfeffer, etwas Thymian und Muskat. Über das Kraut gießen. Bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

## Choucroute a l'Alsacienne

1 kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel schälen, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei mittlerer Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben und vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze heraufschalten. Noch ca. 5 Minuten, die Flüssigkeit reduzieren. Dann vom Herd nehmen und ca. 50gr Butter darin schmelzen und unterheben. Wer mag, kann Fleischwurst, Bratwurst oder Speck mit im Kraut garen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

## Pastinakensuppe

400gr geschälte Pastinaken (oder Petersilienwurzel), 2 mittlere Zwiebeln, 1L Milch, 40gr Butter, 30gr Mehl, Salz, Pfeffer, 50gr Sahne (ein Schuss!), Muskat

Zwiebeln klein würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Mit dem Mehl bestäuben und noch ca. 2 Minuten weiter braten. Mit der Milch auffüllen. Dabei energisch mit dem Schneebesen umrühren. Wenn die Milch kocht (vorsichtig mit der Hitze - kann leicht überkochen) die klein gewürfelten Pastinaken dazugeben, salzen und in ca. 20 Minuten weich garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren (zusätzlich durch ein Sieb gestrichen wird es noch feiner). Mit Pfeffer und Muskat würzen, evtl nachsalzen und vom Herd nehmen. Sahne und noch ein kleines Stück Butter unterrühren. Wer Milch in den Mengen nicht schätzt oder verträgt, nimmt einfach Gemüsebrühe - aber ca 10% weniger.

## Gebackene Pastinaken

500gr Pastinaken, 3 große Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, Pfeffer, gehackte Petersilie

Die Pastinaken schälen und halbieren (große Exemplare vierteln). In einer Schüssel dünn mit Öl benetzen. Die geschälten Knoblauchzehen dritteln und zusammen mit den Pastinaken und den Abgestreiften Rosmarinnadeln in eine große Schüssel geben. Gleichmäßig dünn mit Olivenöl benetzen und dabei salzen. Alles auf ein Blech geben und bei 180°C (Umluft) etwa 25 Minuten im Ofen backen, zwischendurch wenden. Wenn die Pastinaken weich sind (ein spitzes Messer lässt sich leicht einstechen), mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Apfelpommes sowie Baguette essen.

## Spaghetti, Aglio, Pezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

## Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in ca. 1cm Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

**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 29.01.2024 bis 04.02.2024

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>8,49 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> Deutschland	<b>4,69 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>5,29 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> Deuts	<b>24,90 €/ Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>7,69 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	<b>5,80 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>5,95 €/ 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>5,49 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,60 €/ 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>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b> Deutschland - EG	<b>19,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Belgien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>3,99 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Navets</b> Belgien - IA	<b>4,59 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,49 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Niederlande - IA	<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> Italien - ICEA	<b>2,25 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Belgien - 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>13,49 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - IA	<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> Niederlande - IA	<b>3,49 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,40 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<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>2,09 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ 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>4,20 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanien	<b>3,10 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,75 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl, klein, St</b> regional - DB	<b>2,50 €/ Stück</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>

155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 450gr+</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> Marokko - IA	<b>6,79 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - DI	<b>2,60 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,99 €/ 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 -	<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 - CRAE	<b>5,49 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro kg</b> Italien - DEM	<b>4,19 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - ICEA	<b>4,25 €/ kg</b>
1632.....Stück	<b>Clementinen 2kg Tüte</b> Italien - ICEA	<b>7,75 €/ 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>
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>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - DEM	<b>4,19 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICEA	<b>6,00 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - IA	<b>2,39 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>3,69 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------