



Das Fenster zum Hof - KW 28/24

Was haben wir uns über die ersten Apfelbacher **Kartoffeln** gefreut und jetzt **ernten** wir schon wieder **nicht** - Warum? Na, Regen. Fast jeden Tag regnet es hier und hält den Boden feucht. Die oberste Bodenschicht ist eine einzige **Schlammmpampe**, aus der man mit keinem Gerät die Knollen holen kann. Also warten, bis es wenigstens zwei Tage am Stück trocken ist. Das Problem - alle Kollegen, von denen wir Ersatz-Kartoffeln bekommen könnten, haben mit **Regen** zu kämpfen. Theo meinte: "Das kann dieses Jahr eine **Missernte** geben". Von Kollegen wissen wir, dass denen der erste Satz im Boden **verfault** ist und sie jetzt ein zweites Mal Kartoffeln setzen. Ob das gut geht? Wir drücken die Daumen. Der Apfelbacher-Hof hat etwas mehr **Glück**, weil unsere Kartoffeln an einem Hang wachsen und sich das Wasser wenigstens nicht staut.

In den Ferien, haben wir **weniger Kunden**. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren zusammen. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

Obst verkaufen ist schwer. Auch wir haben die Vorstellung von perfekt reifem, köstlich **sonnenwarmen Früchten**. Biobauern am Mittelmeer wissen aber, dass würden sie solches Obst auf die Reise schicken, es **Reklamationen** hageln würde. Reifes Obst ist druckempfindlich, anfällig für Mikroorganismen wie Fäulniserreger oder Schimmelpilze. Also geht man auf Nummer sicher und pflückt die Früchte noch unreif und hart. So überstehen sie drei Tage **Transport** im LKW und den Bauern ist wenigstens der Lohn für Ihre Arbeit sicher. Bei reifen sie nach. Wir geben uns viel **Mühe** beim Verpacken und checken jede Kiste noch einmal, bevor wir sie verschließen. Trotzdem gibt es immer wieder einzelne Exemplare die innerhalb eines Tags trotz Kühlung Schimmel ansetzen oder faulen. Dagegen sind wir machtlos und verstehen die **Enttäuschung**, wenn Kunden die Kiste auspacken oder einen Tag später vor einem blauen Rasen stehen. Bitte melden Sie sich ohne Groll. Wir haben unsere Arbeit nach bestem Wissen gemacht und wenn es für Sie nicht passt, ziehen wir etwas von der Rechnung ab. Gewiss ist es uns aber **nicht egal**, was wir in die Kisten packen.



So ein Käse! (KW29 vom 15.7.-21.7.) Nordseekäse. aromatischer Schnittkäse, an salziger Nordseeluft gereift. Dänemark, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab
1 Stück ca. 200g, 27,90€; Art.-Nr. 5010

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. TL Senf, 2 EL Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1-2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen und die knapp gegarten Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kurz durchkochen. Zum Schluss vielleicht ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3 große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern und grob Würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca. 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren.

Grob gehackter Mangold, Zucchini oder Spitzkohl eignen sich ebenfalls als Zutaten für dieses Gericht. Man sollte aber nicht zu viele Zutaten mischen - maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch oder 2 Stangen Bund-Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 – 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3 St. Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 1 EL Scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 18-20 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Fenchelsalsa

1 kl. oder 1/2 große Fenchelknolle, 1/2 rote Paprika, 1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/2 Bd Koriander, 2 Knoblauchzehen, nach Lust 1 Chilischote, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse, Knoblauch und Chili in 2-3mm Würfel schneiden (immer erst in Streifen und danach in Würfel). Ein scharfes Küchenmesser ist dabei sehr hilfreich. Alles mischen, salzen und mit reichlich Essig und Olivenöl verrühren. Zum Schluss mit etwas Oregano und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unterrühren. Passt zu allem, was sich grillen lässt.

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 08.07.2024 bis 14.07.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	12,95 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. A	6,95 €/ iTüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	7,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,95 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DN	2,89 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund Deutschland - DD	2,69 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,59 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar	1,89 €/ Stück
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch m. Laub regic	2,00 €/ Stück - I
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - BCS	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DN	2,89 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
922.....kg	Landgurke Deutschland - DN	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,89 €/ Bund
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	4,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	8,49 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,49 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	10,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ Bund
990.....kg	Pfifferlinge Serbien - WS	26,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	27,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	6,20 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ Bd.
375.....kg	Rettich rot, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	4,40 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,49 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund Deutschland - DD	2,89 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca. 250g+ regional e	2,29 €/ St. B
189.....Stück	Spitzkohl groß 750gr+ regional eig. Anb:	4,05 €/ Stück
1322.....kg	Stangenbohnen regional - DB	10,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Deutsch	3,95 €/ St.
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	7,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	4,60 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700g + regional eig.	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Spanien - IA	4,25 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Italien - IA	4,25 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschland	5,29 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,95 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Frankreich - IA	7,79 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - DEM	4,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale regional	3,75 €/ Schale
1944.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - BCS	2,30 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	29,90 €/ kg
1790.....Stück	Melone Canari 700gr+ Spanien - IA	3,99 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	2,99 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRA	3,45 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück 650gr+ Spanien - I	3,40 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CREA	6,19 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	5,59 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	6,69 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	6,79 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	7,70 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	3,79 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutsch
		2,29 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	3,80 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional	3,50 €/ Stück DB
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau -	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb:	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anb:	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau -	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional	3,90 €/ Stück B