

So ein Käse! (KW34 vom 19.8.-25.8.) Tomme Bournette. Würzigt-buttriger halbfester Schnittkäse aus dem Naturpark Vercors in den französischen Westalpen. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen
1 Stück ca. 220g, 23,90€; Art.-Nr. 5268

Das Fenster zum Hof - KW 33/24

Endlich so etwas wie **Sommer**. Nun gibt es viele leckere **Tomaten**. **Theos** Tomatenhaus ist voll. Übervoll. Jetzt im August, mit der nötigen Sonne und Wärme schmecken **Baylee** und **Annamay** einfach am besten. Natürlich müssen die Tomaten auch gegessen werden, damit das Tomatenhaus wieder leerer wird, gesund bleibt und (hoffentlich wieder bis kurz vor Advent) genug Tomaten nachwachsen. Wir helfen ihm mit günstigen **Sonderpreisen** und **seeehr** vielen Tomaten in den Kisten. Eine gute Gelegenheit, sich ein paar der köstlichen Früchte für den **Winter** einzumachen.

Sommer hat aber auch seine **Schattenseiten** - erst recht, wenn er, wie häufig im Rheinland mit **Schwüle** und feuchter Luft einhergeht. Besonders **Obst** leidet unter solchen Konditionen. In der letzten Woche hatten wir **Nektارين** in den Obstkiste, die sich im Nachhinein als **extrem** anfällig erwiesen haben. Wir haben viele Reklamationen über **faule** Früchte erhalten und nehmen an, noch viele mehr Kunden haben sich ohne Reklamation einfach still geärgert. Das muss nicht sein. Bitte melden Sie sich einfach - wie immer, schreiben wir **ohne Diskussion** gut.

Wissbegierige finden bei uns jede Menge interessante Veranstaltungen dazu, was die **Apfelbacher** so alles treiben und vor allem, was sie anders machen. Plätze gibt es noch für unsere **Fledermausführungen** am 30. August und 6. September. Für Kinder von 7-11 Jahren gibt es am späten Nachmittag des 16. August ein **Kartoffelfeuer** mit Judith. Regelmäßig finden inzwischen **Hofführungen** mit Lothar statt. Näheres, Anmeldeöglichkeiten und alles Termine gibt es auf unserer Homepage unter **Naturevents**

Jetzt ist es häufig **heiß und schwül** (endlich). Unsere Produkte leiden in Sonne und zu warmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Im Shop gibt es **Thermohauben**. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

Tomatensuppe (schnell und einfach)

800gr Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1kl getrocknete Chili, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 Stängel Basilikum, Olivenöl, ca. 200gr Wasser

Die Tomaten und die Zwiebel grob würfeln und mit Wasser, Knoblauch, Chili, etwas Thymian, dem Lorbeerblatt und dem Basilikum in einen Topf geben. Mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zum Kochen bringen und bei leiser Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Lorbeerblatt und den Basilikum herausfischen und die Suppe durch ein Küchensieb passieren. Wieder vorsichtig erwärmen und kurz vor dem Servieren mit frischem, schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie etwas Olivenöl würzen. Evtl. noch nachsalzen

Spaghetti mit Tomaten und Salbei

0,5kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (optional, aber lecker), 2 kleine getrocknete Chili, Olivenöl, 1kl Bund Salbei, 1El Butter, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Die Tomaten achteln. In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen (es soll noch nicht rauchen) und darin gehackten Knoblauch, Sardellenfilets und Chili kurz anbraten. Die Tomaten in einem Schwung dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die ausgetretene Flüssigkeit anfängt leicht sämig zu werden. In der Zwischenzeit die Pasta in Salzwasser gar kochen (ca. 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben). Ebenfalls währenddessen, in einer kleinen Pfanne die Butter aufschäumen und halbierte Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen. Die Nudeln zu der Tomatensauce geben und ein bis zwei kleine Kellen des Nudelkochwassers. Alles Mischen und noch eine Minute unter wenden köcheln lassen, damit die Spaghetti Tomatensauce aufsaugen können. Mit Pfeffer würzen und zum Schluss die gerösteten Salbeiblätter mit der Butter obenauf verteilen.

Tomatensauce aus dem Ofen

1kg Theotomaten, 1 Knolle Knoblauch, 2-3 Stängel Basilikum, Salz, Olivenöl, Thymian, evtl. kleine Chilischoten

Basilikum, Thymian und Chilischoten auf das Backblech geben, Knoblauch quer halbieren und auf das Blech setzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blech verteilen. Mit Öl beträufeln und wenig Salz bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben. Wenn es geht: Oberhitze (oder Umluft) und 225°C, bis die Tomaten auf der Oberseite leicht karamellisieren. Je dunkler, desto kräftiger die Sauce. Zwischendurch die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Im Mixer kurz zerkleinern und anschließend durch ein Sieb streichen. Vielleicht noch etwas verdünnen. Schmeckt warm und kalt.

Gebackene Rosmarinzwiebel

1-2 Gemüsezwiebeln, Olivenöl, Salz, Butter, 1 Zweig Rosmarin oder Thymian

Zwiebeln (bei Bedarf schälen) halbieren, und für den besseren Halt in der Auflaufform unten eine ganz dünne Scheibe abschneiden; mit etwas Salz bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 170°C für 30-35 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten mit einer dünnen Scheibe Butter und ein paar Rosmarinzwiegen belegen und möglichst die Oberhitze einschalten.

Noch eine Sommerpasta mit Tomaten

10 Theotomaten, Basilikum, 1 Knoblauchzehen, 3-4El Olivenöl, eine Pasta, die viel Sauce aufnimmt, Saft von 1/2 Zitrone, 80-90gr Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tomaten mittelgrob würfeln. Etwa 80% der Tomatenwürfel zusammen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und etwa 2/3 des Parmesans in einen Mixer geben und pürieren. Die Sauce sollte leicht dickflüssig sein. Ist sie zu flüssig, noch mehr Parmesan zugeben. In der Zwischenzeit Pasta "al dente" kochen. Sauce in eine große Schüssel geben. Die Pasta zugeben, zusammen mit den restlichen 20% Tomatenwürfeln, ein paar Basilikumblättchen und noch etwas geriebenen Parmesan. Alles gut unterheben und mit Pfeffer würzen. Schmeckt mit sehr reifen Tomaten irgendwo zwischen Tomatenpasta und Nudelsalat. Geht extrem schnell und ist an heißen Tagen erfrischend.

Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1El Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca. 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca. 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca. 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

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 12.08.2024 bis 18.08.2024

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **11,45 €/ Stück**
12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,19 €/ Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/ kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **8,95 €/ kg**
511.....Stück **Basilikum, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,45 €/ Stück**
688.....kg **Bratpaprika** Spanien - IA **13,90 €/ kg**
100.....kg **Brokkoli** Deutschland - DB **8,95 €/ kg**
1311.....kg **Buschbohnen** Deutschland - DD **10,90 €/ kg**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/ kg**
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN **11,95 €/ kg**
122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 650g+** Deutschland **4,55 €/ St.**
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD **2,89 €/ Bund**
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/ Bund**
1010.....kg **Fenchel** Niederlande - IA **7,59 €/ kg**
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regional **1,99 €/ 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 **1,95 €/ St.**
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/ Bund**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/ Stück**
922.....kg **Landgurke** regional - DB **5,80 €/ kg**
844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - DB **4,90 €/ kg**
833.....kg **Mangold, grün** Deutschland - DB **6,95 €/ kg**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DD **4,20 €/ kg**
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,60 €/ Bund**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **8,95 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Niederlande - IA **9,95 €/ kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **9,95 €/ kg**
644.....kg **Paprika, spitz, grün, APF** regional eig. A **8,69 €/ kg**
380.....kg **Pastinaken** Deutschland - DN **7,90 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **12,95 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** Deutschland - DD **2,75 €/ Bund**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **22,90 €/ 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** regional eig. Anbau - DB **5,50 €/ kg**
303.....kg **Purple Möhren violett** Deutschland - DE **4,95 €/ kg**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **-3,95 €/ 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 **1,95 €/ St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ St.**
911.....St. **Schlangengurken ca. 300g+** regional e **2,29 €/ (St.)B**
188.....Stk **Spitzkohl 350gr+** regional eig. Anbau - DB **2,95 €/ Stk**
189.....Stück **Spitzkohl groß 600gr+** regional eig. Anb **3,85 €/ Stück**
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/ kg**
335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** Deutsch **4,10 €/ St.**
711.....kg **Tomaten** regional - DB **3,45 €/ kg**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,95 €/ St.**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,20 €/ kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/ Stück**
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **3,95 €/ kg**

411.....kg

Zwiebeln, rot Italien - IA **4,85 €/ kg**

Obst

1500.....kg
1501.....kg
1660.....kg
1911.....kg
1577.....kg
1980.....Stück
1978.....kg
1930.....kg
1790.....Stück
1770.....Stück
1750.....Stück
1655.....kg
1600.....kg
1650.....kg
1677.....kg
1651.....kg
1711.....kg
1733.....kg
1722.....kg
1866.....kg
1644.....kg
1666.....kg

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**
Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**
Aprikosen, Kilo Türkei - INAC **9,95 €/ kg**
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - **€3,50 €/ kg**
Birnen, kg Frankreich - DEM **5,95 €/ kg**
Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
Feigen, kg Spanien - IA **16,90 €/ kg**
Maracuja / Passionsfrucht Columbi **€29,90 €/ kg**
Melone Canari 700gr+ Spanien - IA **3,99 €/ Stück**
Melone Piel de Sapo, Stück Spanien - **3,05 €/ Stück**
Melone Wassermelone, Stück Spani **3,25 €/ Stück**
Nektarinen Spanien - IA **7,95 €/ kg**
Orangen Spanien - IA **3,75 €/ kg**
Pfirsiche, Kilo Italien - IA **5,95 €/ kg**
Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien - **6,45 €/ kg**
Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien - **7,85 €/ kg**
Trauben blau Italien - IA **6,95 €/ kg**
Trauben KERNLOS Italien - IA **5,95 €/ kg**
Trauben weiß Italien - ICEA **6,19 €/ kg**
Walnüsse Frankreich - IA **11,90 €/ kg**
Zitronen Spanien - CRAE **4,25 €/ kg**
Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD **6,95 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional **3,90 €/ Stück**
21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anb **3,50 €/ Stück**
21918.....Stück **Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. **3,80 €/ Stück**
21969.....Stück **Kräutertopf Buschbasilikum** regional **3,50 €/ Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **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**
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional **3,50 €/ Stück**
21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - **3,80 €/ Stück**
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** regio **3,90 €/ Stück** B
21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anba **3,50 €/ Stück**
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regiona **3,80 €/ Stück** B