

## Das Fenster zum Hof - KW 26/25

**Apfelbacher Kartoffeln!** Muss man mehr sagen? Nächste Woche können wir die ersten ausliefern. Bei den **Frühkartoffeln** hat das Laub unter dem **Hagelsturm** gelitten. Deswegen sind sie etwas kleiner als erhofft. Da sie aber noch nicht geschält werden müssen, sehen wir sie einfach als **leckere kleine Kartöffelchen**. Die späteren Sorten stehen prächtig da und wir hoffen auf eine gute Ernte.

**Tomaten** gibt es nämlich auch bald. Vielleicht 2-3 Wochen noch und das **Warten** hat ein Ende. Dann steht **Theo** alle zwei bis drei Tage mit grünen Haaren und Händen bei uns auf dem Hof und liefert seine Kisten an. Warum **grün**? Tomatenpflanzen produzieren ein stark duftendes, grünliches Harz, das hauptsächlich über die Stängel ausgeschieden wird. Wer sich so **liebervoll** um seine Pflanzen kümmert wie Theo, kommt zwangsläufig intensiv damit in Berührung.

**Jetzt** ist es häufig heiß. Unsere Produkte leiden in **Sonne** und **schwülwarmer** 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**. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, **reflektieren** die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

**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.

**Aus** der eigenen Gärtnerei gibt es jetzt jede Menge selbst gezogene **Kräutertöpfe** in Apfelbacher-**Qualität**. Wie unsere Stauden sind sie langsam gewachsen, hatten Zeit sich an das Leben zu gewöhnen und wachsen daher auch am neuen Standort mit **Freude** an. Bei guter Pflege versprechen sie auch im Balkon-Topf ein langes Leben.

### Marinierte Zucchini

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenkrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken bei Zimmertemperatur anderthalb bis zwei Stunden marinieren lassen.

### Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

### Kalte Rote Bete Suppe mit Fenchel

4-500gr Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 400ml Wasser, 1/4ltr Apfelsaft, 1El Weißweinessig, 100gr Joghurt, Salz, Pfeffer, 1/4tl Chilipulver, 1 kleine Fenchelknolle, Olivenöl, etwas gehackte Petersilie

Rote Bete knapp mit Wasser bedecken und ca. 35 Minuten zugedeckt gar kochen. Abkühlen lassen und schälen (die Haut lässt sich leicht mit den Fingern abschieben). In Würfel schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, quer in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne unter Wenden in Olivenöl rundum hellbraun braten. In der Pfanne abkühlen lassen. Wasser mit Apfelsaft und Essig aufkochen die Rote Bete Würfel und den Knoblauch zugeben und alles zusammen abkühlen. Wenn alles kalt ist den Joghurt zugeben und alles zusammen sehr fein pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teller mit dem gebratenen Fenchel, ein paar Tropfen Olivenöl und der gehackten Petersilie vollenden.

### Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5El Öl, 2El Essig, 1/2tl Zucker, Salz, Pfeffer, 1tl Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote

Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

### Gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk heraus schneiden. Den Boden einer Gusspfanne mit Öl bedecken und dünn mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca. fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälften drehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca. acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160°C senken. Zum Servieren Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

### Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 Strunk Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl Chili, 1El Rosinen, 1El Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 El Balsamessig, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in grobe Stücke rupfen und an Seite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln feinschneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

**Die Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 23.06.2025 bis 29.06.2025

### Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln	Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
30.....kg	Frühkartoffeln ERNTE 2025	Deutschland - DB	4,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg	Deutschland - DB	5,95 €/Tüte

### Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - IA	8,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschland - DB	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,25 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - EG	12,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE NEU	Italien - ICEA	17,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DB	2,09 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Niederlande - EG	8,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund	Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren	Deutschland - DB	4,25 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - CREA	7,95 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	7,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - IA	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - DB	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - EG	6,45 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande - EG	4,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - IA	11,59 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+	Niederlande - EG	2,95 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund	Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Niederlande - XH	4,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+	Niederlande - EG	3,25 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum	Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Spanien - IA	5,65 €/ kg

411.....kg

### Obst

1500.....kg
1501.....kg
1660.....kg
1911.....kg
1577.....kg
1980.....Stück
1645.....kg
1930.....kg
1881.....Stück
1750.....Stück
1766.....Stück
1655.....kg
1600.....kg
1650.....kg
1677.....kg
1711.....kg
1733.....kg
1722.....kg
1866.....kg
1644.....kg

Zwiebeln, rot Italien - ICEA 6,45 €/ kg

Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland - DB	5,20 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DB	5,85 €/ kg
Aprikosen, Kilo	Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
Bananen, Kilo	Dominikanische Republik - IA	3,75 €/ kg
Birnen, kg	Argentinien - IA	6,30 €/ kg
Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Limetten	Brasilien - IA	7,95 €/ kg
Maracuja / Passionsfrucht	- IA	29,75 €/ kg
Maronen gegart 200gr	Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
Melone Wassermelone, Stück	Spanien - CRAE	3,45 €/ Stück
Melone, Cantaloupe St.	Spanien - CRAE	3,45 €/ Stück
Nektarinen	Italien - IA	8,95 €/ kg
Orangen	Spanien - IA	4,90 €/ kg
Pfirsiche, Kilo	Italien - IA	7,25 €/ kg
Pflaumen rot, Kilo	Spanien - CAAE	6,79 €/ kg
Trauben blau	Italien - IA	8,69 €/ kg
Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	12,95 €/ kg
Trauben weiß	Italien - ICEA	9,95 €/ kg
Walnüsse	Frankreich - EG	13,95 €/ kg
Zitronen	Italien - EG	5,75 €/ kg

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland - DB	2,89 €/ Stück
-----------------	--------------------------------	------------------	---------------

### Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk	regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Kiste
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut	regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaoqulan	regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St	regional eig. Anbau - DB	24,90 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Stück
21375.....Stück	Sommerblumen gemischt 6 Stk	regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ Stück
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück	regional eig. Anbau - DB	24,20 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St	regional eig. Anbau - DB	22,80 €/ Stück
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück	regional eig. Anbau - DB	30,00 €/ Stück