

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 Kartoffelchen**. 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 **liebevoll** 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.



So ein Käse! (KW27 vom 30.6.-6.7.) Eifler Landkäse. vom Ulmenhof in der Vulkaneifel. Schnittkäse, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROH-MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen

1 Stück ca. 220g, 27,50€; Art.-Nr. 5180

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 Zucchinischeiben 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 Kohlräben, 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 gebrauteten 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 herausschneiden. 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 Deutschlan	4,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg Deutsch	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+ Deutschl	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	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 €/ kg
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	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	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	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	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 - I	1,59 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - I	2,25 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande - E	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. Ar	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

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

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschland - E	5,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,85 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	29,75 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,45 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAE	3,45 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - IA	8,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	4,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - IA	7,25 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Spanien - CAAE	6,79 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	8,69 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	12,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	9,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	5,75 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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