

Grüner Bohnensalat mit Sesam und Koriander

400 g grüne Bohnen, 1 fingernagelgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Koriander, Saft von 1 Limette, 3 EL helle Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 3 EL Sesamsamen

Bohnen in Salzwasser 8-10 Minuten knackig und nicht weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und ganz fein hacken, Koriander fein schneiden. Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl verrühren, Ingwer, Knoblauch und Koriander untermischen. Bohnen noch warm in die Sauce geben. Sesam in trockener Pfanne goldgelb rösten und auf den Salat streuen.

Bohnen-Schafskäse-Pfanne

400 g Buschbohnen oder Stangenbohnen, 200 g Schafskäse, 4 Tomaten, 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 1 Bd. Dill

Die Busch- oder Stangenbohnen in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stilenden entfernen. Die Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Die Bohnen in Salzwasser oder im Dampfeinsatz in ca. 5 Minuten bissfest blanchieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Die blanchierten Bohnen und die gewürfelten Tomaten zugeben, etwa 7 Minuten köcheln lassen. Den Schafskäse in die Pfanne bröckeln und unterheben. Durchziehen lassen, bis alles miteinander verschmilzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn da: 1 Bd. Dill fein gehackt drüber streuen. Dazu passt ein frisches Landbaguette.

Ital. Fenchelsalat

2 Fenchelknollen, 2 große Tomaten, 2 rote Paprika, 200g Schafskäse, einige Salatblätter, 6 Oliven, 3 EL Balsamico-Essig, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel putzen, waschen, etwas Grün beiseite legen, Knolle in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden Paprika putzen und in Ringe schneiden. Schafskäse zerbröckeln. Salatblätter auf einer Platte ausbreiten, Fenchel, Tomaten u. Paprika darauf anrichten. Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Aus Restliche Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Fenchelgrün überstreuen.

Feurig- Marinierter Fenchel

2-3 Fenchelknollen, 1-2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1-2 rote Chilischoten, 1 Zitrone, 1/8 L Olivenöl, 1 TL Fenchelsamen, 6

EL trockener Weißwein, 100g getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL weißem Balsamessig

Fenchel putzen, das Grün abschneiden (aufbewahren!), halbieren, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Chili in Ringe schneiden (wer es nicht so scharf mag entfernt zuvor Kerne und Trennwände). Zitrone auspressen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebeln portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze anbräunen und in eine flache Schüssel geben. Knoblauch mit Fenchelsamen und dem Chili im Öl anbräunen. Zitronensaft und Wein dazugießen den Bratfond damit lösen und über den Fenchel gießen. getr. Tomaten in feine Streifen schneiden und mit Essig unter den Fenchel mischen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Std ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz würzen und dem klein gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Schnelle Rote Bete aus dem Ofen

1 Bd. Rote Bete, 5 EL Olivenöl, Salz (gerne grobes), 200g Feta-Käse, frisch gemahlenem Pfeffer, einer Prise Salz, Ciabattabrot

Rote Bete schälen und klein würfeln. Die Würfel in eine Auflaufform geben und mit 4 von 5 EL Olivenöl mischen. Mit Salz würzen und im Ofen bei 200 °C etwa 30 Min. backen. Feta-Käse in Würfel schneiden. Nach 20 Min. Backzeit das Gemüse wenden und die Käsewürfel auf das Gemüse geben. Alles zusammen noch weitere 10. Min. backen, bis der Käse etwas weich geworden ist und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und mit Pfeffer würzen. Das restliche Öl mit einer Prise Salz würzen und zum Dippen zusammen mit Ciabattabrot und dem gebackenen Feta-Gemüse servieren. Dazu passt ein großer gemischter Salat; hier können die klein geschnittenen Rote-Bete-Stiele und deren Blätter wunderbar verwendet werden.

Gurken mit Zitronensoße

0,4 kg Landgurken, 50g Butter, 1 Zitrone, 1/2 Bd. Pfefferminze, Pfeffer, Salz

Landgurken gut waschen und in fingerdicke Stäbchen schneiden. In Butter geben und anbraten. Zitronensaft dazugeben. Pfefferminze waschen, trockenschleudern, fein hacken und zu den Gurken geben. Etwa drei Min. köcheln. Mit Pfeffer, Salz kräftig abschmecken und heiß servieren.

Produktinfo: KW 29/18

Die letzte Woche hat ein Tiefdruckgebiet zwar etwas kühlere Luft aber **leider keinen Regen** gebracht.

Viel Zeit verwenden die Gärtner deshalb mit der Bewässerung, die von morgens früh bis abends laufen muss.

Einige Kulturen, wie zum Beispiel die Kohlgewächse, haben mit der trockenen, heißen Witterung große Probleme.

Alle Kohlarten lieben ein eher frisches, feuchtes atlantisches Klima, derzeit nicht gerade das, was wir bieten können.

Sie haben es in der vorletzten Woche auch am Blumenkohl gemerkt, die Köpfe sind wenig kompakt und die Blätter nicht schön entwickelt.

Besonders gut geht es dagegen den **Zucchini und Gurken**: es gibt viel und in sehr guter Qualität.

Diese Woche ist unser Sortiment sehr regional und sehr sommerlich.

Wir haben mit der **Bohnen- und Tomatenernte** begonnen.

Gut, dass Sie noch nicht in Urlaub gefahren sind, so können Sie diese Zeit genießen.

Früh reif ist in diesem Jahr das Obst. Wir haben die **Klaräpfel** im Garten geerntet, leider sind die nicht transportfähig und können deshalb nur im Hofladen erworben werden.

Aus Meckenheim vom Demeterbetrieb Bois kommen die **ersten Pflaumen, Birnen** kommen aus Frankreich und die ersten Äpfel aus Italien werden auch schon angekündigt.

Im Garten gibt es viele leckere Brombeeren und wunderschöne Blumen auch zum Selberpflücken

Es gibt noch einige freie Plätze für Kinder verschiedener Altersgruppen bei unseren Ferienfreizeiten vom 6. bis zum 29. August .

Sie können verschiedene Programme wählen, vom Feldkindergarten bis zur Ausbildung als Natur-Guide. Mehr Information finden Sie auf unserer Homepage oder direkt bei dem Naturpädagogen Benjamin Beck, Tel. : 0151 26 999 489

Das
Gemüseabo Max Apfelbacher
 DE-53332Bornheim
 Tombergstraße 1
<http://www.bioland-apfelbacher.de>

 02222-9271616
 02222-9271616
 02222-9271617
 hof@bioland-apfelbacher.de

ABO Gemüse Salat Obst

von 16.07.2018 bis 22.07.2018

Kartoffel

102.....Tüte **Kartoffeln, festk._1,5kg** regional eig **3,89 €/Tüte**
 103.....Tüte **Kartoffeln, festk._2,5kg** regional eig **6,35 €/Tüte**
 105.....Tüte **Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg** regi **11,99 €/TüteBio**

Gemüse

451.....kg **Auberginen** Spanien - kontr. Bio-Anbau **2,97 €/ kg**
 452.....kg **Avocado, Hass** Peru - in Umstellung al **9,90 €/ kg**
 431.....kg **Bohnen Busch** regional eig. Anbau - Bi **7,50 €/ kg**
 534.....Bund **Bohnenkraut, Bund** Deutschland - De **1,70 €/ Bund**
 477.....kg **Bratpaprika** Spanien - in Umstellung au **12,50 €/ kg**
 203.....kg **Brokkoli** Deutschland - Bioland **5,99 €/ kg**
 295.....kg **Chicoree** Niederlande - SKAL **7,50 €/ kg**
 211.....Stück **Chinakohl, Stück** Deutschland - Deme **3,40 €/Stück**
 532.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - Demeter **1,70 €/ Bund**
 580.....kg **Fenchel** regional eig. Anbau - Bioland **4,40 €/ kg**
 467.....kg **Fleischtomaten** Italien - ICEA **5,40 €/ kg**
 257.....Stück **Gemüsezwiebel, mit Laub** Deuts **2,99 €/Stück**
 457.....Stück **Gurke Mini, Stück** regional eig. Anbau **1,30 €/ Stück**
 455.....Stück **Gurke Schlangen** regional eig. Anbau **1,50 €/ Stück**
 565.....kg **Ingwer** China - kontr. Bio-Anbau **11,90 €/ kg**
 256.....Stück **Knoblauch-KNOLLE, frisch** Frankrei **16,90 €/ kg**
 204.....Stk **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - Bi **1,40 €/ Stk**
 522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - Biolan **1,70 €/ Bund**
 540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - kontr. Bic **0,85 €/ Stück**
 458.....kg **Landgurke** regional eig. Anbau - Biolan **3,90 €/ kg**
 415.....kg **Malabar-Spinat** regional eig. Anbau - B **4,70 €/ kg**
 412.....kg **Mangold, bunt** Deutschland - Demeter **6,49 €/ kg**
 411.....kg **Mangold, grün** Deutschland - Demeter **5,99 €/ kg**
 331.....kg **Möhren - neue Ernte** Deutschland - f **3,15 €/ kg**
 209.....Stk **Pak Choi, Stück** Deutschland - Bioland **2,50 €/ Stk**
 473.....kg **Paprika Ramiro rot** Spanien - CAE-C' **5,60 €/ kg**
 472.....kg **Paprika rot II. Wahl** Niederlande - SKA **5,65 €/ kg**
 476.....kg **Paprika, gelb II. Wahl** Niederlande - S **5,65 €/ kg**
 480.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spani **15,50 €/kg** ng auf Bi
 533.....Bund **Petersilie, Bund** Deutschland - Demet **1,70 €/ Bund**
 395.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschlan **16,99 €/ kg**
 399.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - E **27,00 €/ kg**
 390.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschlar **11,90 €/ kg**
 260.....kg **Porree, Kilo** Niederlande - SKAL **5,65 €/ kg**
 338.....Stück **Radieschen** regional eig. Anbau - Biolar **1,50 €/ Stück**
 541.....Stück **Rettichkresse, rot** Deutschland - kon **1,30 €/Stück**
 466.....kg **Roma-Tomaten** Deutschland - Demete **3,95 €/ kg**
 538.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - **1,99 €/ Bund**
 351.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlan **2,65 €/Stück**
 341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - **2,70 €/ Bund**
 340.....kg **Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE**regiona **3,30 €/ kg**
 275.....kg **Rucola, lose** Deutschland - Bioland **19,90 €/ kg**
 267.....Stück **Salat 1** regional eig. Anbau - Bioland **1,35 €/ Stück**
 546.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - Biola **1,99 €/ Bund**
 8037.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** D **2,20 €/ Stück**
 228.....Stk **Spitzkohl, Stück** Deutschland - Biolan **2,99 €/ Stk**
 576.....Schale **Suppengemüse** regional eig. Anbau - **2,50 €/ Schale**
 460.....kg **Tomaten** regional - Bioland **4,20 €/ kg**
 465.....Stück **Tomaten, Cherry-Strauch 250gr** **1,95 €/Stück**
 498.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - Biol **3,60 €/ kg**
 251.....kg **Zwiebeln** Deutschland - Bioland **3,60 €/ kg**
 252.....Stk **Zwiebeln Bund** regional eig. Anbau - B **2,40 €/ Stk**

602.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Neuseeland **6,99 €/kg** bau
 603.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Argentinien **7,50 €/kg** bau
 664.....kg **Aprikosen, Kilo** Türkei - INAK **6,75 €/ kg**
 637.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republi **3,10 €/ kg**
 621.....kg **Birnen, div. Sorten** Argentinien - konti **4,20 €/kg**
 918.....Stück **Brombeeren 150gr Schale** regional **2,70 €/Stück**
 617.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - kontr. Bio-Anl **3,50 €/ Stück**
 690.....Stück **Heidelbeeren, Schale 200gr** Deuts **4,99 €/Stück**
 700.....Schale **Johannisbeeren rot Schale 500g** **4,50 €/Schale** Biol:
 673.....Stück **Mango, Stück** Peru - BCS **2,99 €/ Stück**
 782.....Stück **Melone Charentais** Italien - kontr. Bic **2,60 €/ Stück**
 788.....Stück **Melone Galia, Mini St.** Spanien - Nat **1,90 €/ Stück**
 781.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Sp **2,90 €/Stück** nbau
 660.....kg **Nektarinen** Italien - ICEA **6,20 €/ kg**
 640.....kg **Orangen** Italien - ICEA **3,80 €/ kg**
 670.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **6,20 €/ kg**
 735.....kg **Pflaumen blau, Kilo** Spanien - Demet **6,20 €/ kg**
 737.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Itali **5,85 €/ kg**
 674.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spani **6,75 €/kg** nbau
 768.....kg **Walnüsse** Frankreich - kontr. Bio-Anbau **13,99 €/ kg**
 750.....kg **Zitronen** Spanien - Demeter **6,90 €/ kg**

Obst

746.....Stück **Ananas, Stück** Chile - kontr. Bio-Anbau **3,50 €/ Stück**