

Bataten-Thymian-Pfanne

0,8 kg Bataten, 2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz/Öl, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Zwiebeln andünsten, Bataten hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Süßkartoffel-Wedges (2 Pers.)

0,5 kg Süßkartoffel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer

Die Süßkartoffeln gründlich waschen, in gleiche Stücke, z.B. Achtel, schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch zerdrücken und dazugeben. Olivenöl und die restlichen Gewürze hinzugeben und die Süßkartoffeln gut damit einreiben. Bei 200 °C ca. 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Kartoffeln einmal wenden.

Tipp! Das Sellerie-Grün lässt sich vielfältig verwenden. Man kann es unter Kartoffel- oder Selleriepüree geben oder in Butter geschwenkt als Gemüse essen. Restliches Sellerie-Grün kann klein gehackt sehr gut eingefroren werden und zum Würzen von Suppen, Eintöpfen etc. verwendet werden.

Ofengemüse

Ofengemüse kann aus allem würfelbarem Gemüse in beliebiger Kombination hergestellt werden. Gemüse in etwa gleich große Würfel schneiden. Knoblauchzehen unzerkleinert dazu und alles großzügig mit Olivenöl, Kräutern + Salz vermischen und auf einem Blech im Ofen bei ca. 180°C ca. ¾ St backen. Am besten mit Joghurt- oder Quark mit Kräutern + Knoblauch verrührt servieren. Zu Brot, Reis oder Pasta.

Kohlrabi-Carpaccio

2 Kohlrabi, Parmaschinken, 30g Parmesan, Saft 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 6 El. Olivenöl, einige Minzeblätter

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen. Parmaschinken zerzupfen, Parmesan sehr fein hobeln, beides über die Kohlrabischeiben streuen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer + Salz würzen, Öl darüber verteilen, mit Minzeblättchen garnieren.

Tipp: schmeckt auch ohne Schinken! sehr erfrischend!

Kohlrabi in Cremiger Sauce

2 Kohlrabi, 1 Bd. Knoblauch, 1 EL Butter, 1 Frischkäse, 1 Zitrone, Salz, 1 Spur Zucker, Pfeffer, 1 Msp. Muskatnuss

Die zarten Blätter der Kohlrabi ganz fein schneiden. Kohlrabi schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Knollen vierteln

und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch mit Grün waschen, 1 beiseite legen alle anderen in Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. 1 Stg. Knoblauch und Kohlrabiblätter dazugeben, kurz mitdünsten. Den Frischkäse einrühren und schmelzen lassen. Zitrone auspressen. Das Kohlrabigemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten köcheln lassen.

Gemüsesuppe Himmelsches us dä Ääd

Jeweils 200-250 g Gemüse (z.B.: Möhren, Kohlrabi, Wirsing, Kartoffeln, Bohnen, Sellerie, Lauch ...) 2 l Brühe, 150 ml Sahne, 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, 50 ml Sauerrahm / Creme Fraiche, 1 Bd. Schnittlauch

Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Brühe erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Nach ca. einer knappen halben Stunde bei mässiger Hitze ist das Gemüse gar und noch nicht verkocht. Die Suppe mit Sahne verfeinern, Petersilie hinzufügen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Wirsinggemüse

1 Wirsing, 35g Creme fraiche, 25g Butter, ½ Bund Dill oder Schnittlauch oder Petersilie

Wirsing waschen und in feine Streifen schneiden. Tropfnass in einen Topf geben. Deckel auflegen, auf großer Flamme zum Kochen bringen, bis Dampf unter dem Deckel austritt, dann auf kleinster Flamme 5 Min. dünsten lassen. Event. mit Salz würzen. Creme fraiche und Butter unterrühren und schmelzen lassen. Zum Schluss Kräuter fein hacken und unterziehen.

Pfirsich-Gratin

350g Weinbergpfirsiche, 2 EL Zucker, ¼ TL Zimt, nach Belieben, 50 g Mehl, 75 g Zucker, braun, 50 g Butter, kalt, 2 EL Pinienkerne, optional gehackte Mandeln, 1 Prise Salz

Die Pfirsiche in kochendem Wasser ca. 2 - 3 Min. brühen, abschrecken, die Haut abziehen und die Früchte in kleinere Stücke schneiden. In eine passende offenste Form geben und mit dem weißen Zucker und dem Zimt vermischen. Mehl, braunen Zucker, Salz + Butter in einer Schüssel zu feinen Streusel verarbeiten. Diese gleichmäßig über die Pfirsiche verteilen und die Pinienkerne drüberstreuen. Die Pfirsiche 30 - 40 Min. backen, bis sie goldgelb überkrustet sind.

Produktinfo KW 37/2018

Was den Weinbergpfirsich so besonders macht

ist sein herb-fruchtiges Aroma. Zwar weniger süß als seine Verwandten, hat dafür das Fruchtfleisch aber wohl das intensivste Pfirsicharoma. Manche essen den Weinbergpfirsich roh. Aber wegen seiner pelzigen Haut eignet sich der Weinbergpfirsich am besten (geschält) für Konfitüren; Mus, Kuchen, Schnaps oder Liköre.

Wenn im **Moselgebiet** im April die Tage wärmer werden, blühen an den Steilhängen die Pfirsichbäume in einem zarten Rosarot. Das Fruchtfleisch dieser Pfirsiche ist besonders rot und macht sie daher zu einer kleinen Besonderheit. Doch es dauerte ein wenig, bis die Winzer dies erkannten. Um 1980 geriet der rote Weinbergpfirsich, den die Römer nach Europa brachten, nämlich in Vergessenheit. Erst als man vor einigen Jahren überlegte, wie man stillgelegte Weinflächen vor der Verödung bewahren kann, erinnerte man sich wieder an die Steinfrucht.

Wie kam der rote Mosel-Weinbergpfirsich zu Apfelbacher ins Vorgebirge? Eine unserer langjährigen Mitarbeiterinnen ist gebürtige Winzerstocher von der Mosel. Ihr Vater zog leidenschaftlich gerne Weinbergpfirsiche aus dem eigenen Kern heran und verbreitete diese. **2013 kamen so ca. 50 Bäumchen von der Mosel, zu den Apfelbachers nach Brenig.** Die 2-jährigen Jungbäume haben sich hier prächtig entwickelt. Im Frühjahr blühen sie wunderschön. In den letzten beiden Jahren fiel allerdings die Ernte wegen Spätfrösten ins Wasser. Umso reicher ist der Ertrag in diesem Jahr.

Übrigens: Heben Sie die Kerne auf und **ziehen sich Ihre Bäumchen selbst** daraus. – zunächst einmal Winterruhe. Das bedeutet, Sie können einen leckeren kernechten Pfirsich im Herbst essen und packen dann den Kern (besser mehrere) in eine Kiste mit feuchtem Sand. Die Kiste steht am besten an einem Ort, wo es dunkel und kühl ist – optimal wäre etwa ein Keller. Nach der Winterpause können Sie die Kerne nun auspflanzen. Eine Direktaussaat an einer leicht schattigen, möglichst feuchten und geschützten Stelle ist dabei möglich. Die Kerne sollten etwa zwei Zentimeter mit Erde bedeckt sein. Alternativ können Sie die Sämlinge natürlich auch in einem Topf mit Anzuchterde heranziehen. Die Erde sollte stets möglichst feucht gehalten werden.

Noch **einfacher** geht es, wenn Sie einen **Kompost** haben. Dann werfen Sie die Pfirsichkerne auf den Kompost und werden dann im Frühjahr automatisch mit Schößlingen belohnt.

ABO Gemüse Salat Obst

von 10.09.2018 bis 16.09.2018

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
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg regi	26,99 €/NetzBio
112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant	2,80 €/kg

Gemüse

203.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ Stk
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	2,50 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,40 €/ Stück
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	3,40 €/ Stk
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	1,99 €/ Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE, frisch Spanien	12,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	4,40 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,50 €/ Stück
289.....Stück	Radichchio, Stück regional eig. Anbau -	1,85 €/ Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
331.....kg	Möhren Deutschland - Demeter	3,10 €/ kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,20 €/ kg
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/Stück
358.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,50 €/ Stk
386.....kg	Bataten Italien - ICEA	4,95 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,90 €/ kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	4,40 €/ kg
412.....kg	Mangoldmix, bunt Deutschland - Der	4,40 €/ kg
413.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	4,70 €/ kg
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,20 €/ kg
451.....kg	Auberginen Spanien - Naturland	4,70 €/ kg
452.....kg	Avocado, Hass Peru - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,90 €/ Stück
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,50 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	2,25 €/Stück
467.....kg	Fleischtomaten Deutschland - Naturla	5,80 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II. Wahl Niederlande - SKA	4,40 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	5,99 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II. Wahl Niederlande - S	4,10 €/ kg
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	19,90 €/kg
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,50 €/ kg
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	2,20 €/Stück
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	1,70 €/ Bund
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund Deutschland - De	1,70 €/ Bund
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - kon	1,30 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/ Bund
565.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,10 €/ kg
8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,50 €/Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/ Stück

Obst

602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
618.....kg	Feigen, schwarz Spanien - EG-Kontol	17,90 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA	4,40 €/ kg
624.....kg	Roter Weinbergspfirsich regional e	5,99 €/kgand
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
640.....kg	Orangen Südafrika - kontr. Bio-Anbau	5,30 €/ kg
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	2,20 €/ Stück
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Dem	4,10 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	5,60 €/kgAnbau
742.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,15 €/ Stück
746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - BCS	3,50 €/ Stück
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
760.....kg	Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau	3,80 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Griechenland - Der	5,85 €/ kg
784.....Stück	Melone, Galia Stück Spanien - kontr.	3,50 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,70 €/ Stück