

**Der weiße Belag auf den Austernpilzen ist kein Schimmel. Dieser Belag ist das austernpilztypische Myzel, was völlig unschädlich ist.**

### Austernpilze paniert

250 g Austernpilze, 2 Eier, Salz und Pfeffer, Semmelbröseln, 2 El Bratfett

Austernpilze etwas zerteilen und mit trockenem Tuch abreiben. Ei mit Pfeffer und Salz vermengen. Die Pilze ins Ei und dann in die einen tiefen Teller mit Semmelbröseln tauchen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Austernpilze darin vorsichtig anbraten. Dazu passt gut Salat und Baguette – oder

### Wirsing - Gemüse mit Kürbis

1 Wirsing, 1 Zwiebel, 200 ml Sahne, 1 kleiner Kürbis, 1 EL Butter, 100 ml Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Den Wirsing putzen, vierteln, den Strunk raus schneiden, in feine Streifen schneiden. Kürbis waschen, entkernen, in schmale Streifen schneiden und in Butter anbraten. Beiseite stellen. Zwiebel gewürfelt in etwas Öl andünsten, den Wirsing dazugeben. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und 5 Min. dünsten, Sahne und Rest der Brühe dazugeben und weitere 5 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen, kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Den Kürbis auf dem Wirsing verteilen. Dazu schmecken Ofenkartoffeln.

### Raddiccio oder Endiviansalat mit Sellerie + Walnüssen

1 Endiviansalat, 300 g Knollensellerie, 30g getr. Cranberries od. Rosinen, n.B. Walnüsse, 1 EL Essig, 3 EL Öl, 150 g Joghurt, ½ TL Currypulver, 2 Zehen Knoblauch, Salz und Pfeffer

Den Endiviansalat putzen, waschen und gut trocken schleudern. Dann in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Walnüsse in trockener Pfanne anrösten, abkühlen lassen und mit den Cranberries/Rosinen grob hacken und zum Salat geben. Den Sellerie schälen, in streichholzdicke Streifen schneiden oder grob raffeln und ebenfalls zum Salat geben. Für das Dressing alles gut verquirlen über den Salat geben und gut mischen.

### Sellerie, überbacken

500g Sellerie, 100g Butter + 80ml Gemüsebrühe, 50g Hartkäse, 60g Parmesankäse

Sellerie schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Etwa 30g der Butter mit der Gemüsebrühe aufkochen, die Selleriestückchen hineingeben und bissfest garen. Eine flache Auflaufform mit weiteren 30g Butter einfetten, mit dem geriebenem Käse bestreuen und den gegarten Sellerie hineinlegen. Die Garflüssigkeit etwas einkochen und mit dem Parmesankäse über den Sellerie geben. Bei 220°C ca. 10 Min überbacken, bis die Oberfläche hellbraun ist.

### Palmkohlquiche

250 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, 1 EL kaltes Wasser, Salz; 200 g Ziegenkäse oder Feta-Käse, 500 g Palmkohl, 150g Sahne, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch

Mehl, Butter, Ei, 1 EL kaltes Wasser und Salz rasch verkneten und eine Springform damit auslegen. Palmkohl putzen, waschen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt in etwas Öl andünsten, Palmkohl dazugeben und auf mittlerer Flamme unter Wenden gar braten. Es sollte kaum noch Flüssigkeit vorhanden sein! Käse würfeln. Sahne mit Salz, Pfeffer und Käse verrühren und unter den Kohl mischen. Die Füllung auf den Teig geben begießen und bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.

### Chinakohlsalat mit Petersilie

2 EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1 Apfel, 300g Chinakohl, ½ Bd Petersilie Salz u. Pfeffer, ½ Tasse SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel gut waschen und mit der Schale in die Sauce reiben. Petersilie waschen, fein hacken, unterheben. Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

### **Produktinfo: KW 46/18**

Unser **Palmkohl**, hat, wie alle Kohlarten in diesem Jahr, wegen der langen Wärme und Trockenheit, sehr unter **Weißem Kohlfliegen** zu leiden. Wir haben uns entschlossen ihm trotzdem noch eine Chance zu geben. In unserer Gemüsewaschanlage haben wir schon vieles abgewaschen. Trotzdem werden noch einige der Tiere den Weg in Ihr Zuhause finden. Sie müssen aber **keine Sorge vor Schädlingen** in Ihrer Wohnung haben. Die Tiere interessieren sich ausschließlich für Kohlpflanzen. Bitte schütteln Sie die Blätter am besten vor dem Fenster oder der Haustür gut aus. Die Meisten flattern dann schon davon. Der Rest lässt sich gut mit einem Mikrofaserlappen wegwischen und dann beim Waschen entfernen. Ganz wild man die Tierchen aber nicht los. Konventionelle Kollegen kann man hier in der Umgebung beobachten wie Kohlpflanzungen beinahe täglich behandelt werden. Das ist die Alternative.

Die **Austernpilze** aus Italien werden erstmals in einer Holzschale angeboten. Das verringert die Haltbarkeit zwar etwas, aber dafür fällt deutlich weniger Kunststoffmüll an.

**Schon jetzt möchten wir auf unseren Weihnachtsmarkt am Samstag, den 15. Dezember 2018 von 11-17 Uhr hinweisen:**

**Es gibt nette Leute, Glühwein, Leckeres aus unserer Hofküche,**

**Live Music, **Weihnachtsbaumverkauf**, Besenbinden mit Hartmut Winkels, Schmuck und Gefilztes, Kunsthandwerk, Eifel-Felle, und vieles mehr....**

**Unser Hofladen ist bis 17 Uhr geöffnet**

**Stellen Sie selber vielleicht auch schöne Sachen her?**

**Stricken, Nähen, Filzen, Basteln, Töpfern, Schreinern Sie?**

**Möchten Sie sich mit einem kleinen Stand an unserem Weihnachtsmarkt beteiligen? Dann sprechen Sie uns doch bitte an :**

[hof@bioland-apfelbacher.de](mailto:hof@bioland-apfelbacher.de) oder 02222 9271616

## ABO Gemüse Salat Obst

von 12.11.2018 bis 18.11.2018

### Kartoffel

102.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	Deutschlan	<b>3,05 €/ Tüte</b>
103.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	Deutschlan	<b>4,95 €/ Tüte</b>
109.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>	regional - l	<b>5,50 €/ Tüte</b>
	<i>mehligkochend</i>		
105.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg</b>	Deu	<b>9,45 €/Tüte</b>
106.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b>	Deu	<b>21,50 €/Netz</b>

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,10 €/ kg</b>
396.....Stück	<b>Austernpilze 250g Schale</b>	Italien - k	<b>2,70 €/Stück</b>
452.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Deutschland - f	<b>3,80 €/ St.</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>10,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - Bioland	<b>6,50 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,80 €/ Stück</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,80 €/ kg</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,70 €/ kg</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,70 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>8,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Italien - Demeter	<b>1,95 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
506.....Stück	<b>Kürbis Backofenkürbis</b>	Deutschlan	<b>2,20 €/ Stück</b>
502.....Stück	<b>Kürbis HOKKAIDO rot, St.</b>	Deutschlan	<b>2,90 €/ Stück</b>
507.....Stück	<b>Kürbis, Butternut, St</b>	Deutschland - E	<b>1,90 €/ Stück</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - kontr. Bic	<b>13,90 €/ kg</b>
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Deutschland - Demeter	<b>4,50 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Deutschland - Demeter	<b>4,40 €/ kg</b>
362.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Österreich - kontr. Bio	<b>14,99 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,10 €/ kg</b>
334.....kg	<b>Möhren Purple Haze</b>	Deutschland - E	<b>4,10 €/ kg</b>
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	<b>Möhren, regionale</b>	Deutschland - Der	<b>3,15 €/ kg</b>
226.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,90 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regulad	<b>6,65 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - CAAE	<b>6,70 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - Bioland	<b>5,20 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>11,90 €/kg</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Demet	<b>1,90 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,00 €/kg</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlan	<b>11,90 €/ kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,50 €/ kg</b>
289.....Stück	<b>Radicchio, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Stück</b>
346.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,80 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - kon	<b>1,30 €/Stück</b>
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,99 €/ Bund</b>
350.....kg	<b>Rot-weiße Bete</b>	regional eig. Anbau - E	<b>3,40 €/ kg</b>
	<i>Besonders mild</i>		
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - Bioland	<b>3,20 €/ kg</b>
230.....Stück	<b>Rotkohl Stück ca 1kg</b>	Deutschland - l	<b>3,40 €/ Stück</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	Italien - Demeter	<b>2,40 €/ Stück</b>
273.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>2,00 €/ Stück</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,20 €/ Stück</b>
222.....Stück	<b>SAUERKRAUTlose 500gr Pck</b>	Deuts	<b>4,90 €/kg</b>
349.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>4,80 €/ kg</b>

355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,20 €/ kg</b>
413.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,70 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Deutschland - Biolan	<b>2,95 €/ Stk</b>
361.....Stück	<b>Steckrüben, Stück ca 1kg</b>	Deutschl	<b>2,60 €/Stück</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>4,95 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	€	<b>2,05 €/Stück</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>4,95 €/ kg</b>
366.....kg	<b>Weißer Herbst Rübchen</b>	regional eig.	<b>3,40 €/kg</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>2,90 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>7,90 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,70 €/ kg</b>
253.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,35 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - Naturla	<b>2,80 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
608.....kg	<b>Äpfel Boskopp</b>	Deutschland - Demeter	<b>3,90 €/ kg</b>
609.....kg	<b>Äpfel Cox Orange</b>	Deutschland - Dem	<b>3,90 €/ kg</b>
606.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
607.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, Beutel</b>	regional - Biolan	<b>9,50 €/ Tüte</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	regional - Bioland	<b>3,60 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
766.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - kontr. E	<b>11,50 €/ kg</b>
742.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anb	<b>2,15 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>4,50 €/ kg</b>
635.....Stück	<b>Kaki Stück</b>	Spanien - Consejo Regulado	<b>1,40 €/ Stück</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,50 €/ kg</b>
769.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - Naturland	<b>2,50 €/ Stk</b>
752.....kg	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Spanien - CAAE	<b>2,80 €/ Stück</b>
764.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b>	Frankreich - l	<b>6,50 €/Stück</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - ICEA	<b>4,10 €/ kg</b>
667.....kg	<b>Quitten</b>	Deutschland - Naturland	<b>5,40 €/ kg</b>
762.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - kontr. Bio-	<b>8,90 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,90 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - Demeter	<b>5,80 €/ kg</b>