

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl; 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz + Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln mit etwas Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben.

Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Chicoreesalat mit Orangenfilet

300g Chicoree, 2 Orangen, 2 EL Olivenöl, 1-2 TL Balsamico - Essig, Salz und Pfeffer

Chicoree putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, die einzelnen Blätter ablösen und waschen. Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer herauslösen. Einmal längs und einmal quer zerteilen – am besten direkt über der Salatschüssel, damit der Orangensaft nicht verloren geht. Öl mit Essig verrühren und mit Salz + Pfeffer abschmecken und leicht mit dem Salat verrühren. Passt gut zu Rinderfilet und frischem Baguette!

Schwarzwurzeln in Orangen-Sauce

500g Schwarzwurzeln, 3 EL Weißweinessig, 3 Zwiebeln, 2 EL Butter, 1 Prise Rohrohrzucker, 150 ml Orangensaft (frisch gepresst), 150 g Sahne

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln etwas Farbe genommen haben. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Sahne unterrühren. Das Gemüse mit etwas Pfeffer abschmecken und servieren. (Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Nudeln.)

Krautsalat mit Paprika

1-2 EL Essig, 3 EL Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 EL scharfer Senf, 2 Äpfel, 500g Weißkohl, 1 rote Paprika+ nach Geschmack Knoblauch + (Kümmel nach Gusto)

Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer Soße verrühren. Äpfel waschen, grob reiben, in die Soße geben. Weißkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und in die Sauce geben, Paprika waschen, in feine Streifen schneiden + unterheben, event. mit Pfeffer nachwürzen.

Schnelle Rettichrost

300g Rettich, ½ TL Zitronensaft, 1 Kästchen Kresse, Salz, Pfeffer, 2 EL süße Sahne (ersatzweise Schmand)

Rettich schälen und raspeln. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer mischen. Schmand und süße Sahne unterheben und mit Kresse bestreut servieren.

Chicoree mit Senfsoße

4 Chicorée, 1 TL Butter, Saft 1 Zitrone, Pfeffer, 4 EL Creme fraiche, 2 Eigelb, 2 EL scharfer Senf, Kapern

Chicoree waschen und Strunk kegelförmig herausschneiden Ca. 10 Minuten in wenig Salzwasser mit ein bisschen Butter kochen. Chicoree aus dem Kochwasser nehmen, Kochwasser verwahren. Zitronensaft, Pfeffer, Creme Fraiche, Eigelb und Senf verquirlen. Eventuell etwas Kochwasser dazugeben. Chicorée in eine flache feuerfeste Form legen, mit Kapern bestreuen und mit der Soße übergießen. Ungefähr 5 Minuten im Backofen überbacken. Weißwein und Baguette machen dieses kleine Gericht zu einem Grossen.

Möhren-Lauchsalat mit Walnüssen

150 g Joghurt oder Dickmilch, 1 El. Zitronensaft, 1/2 TL. Senf, scharf, 1/4 TL Kräutersalz, 3 El. Kräuter, frisch oder getrocknet (Kräuter je nach Belieben. z. B. Petersilie, Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Zitronenmelisse oder Thymian, Liebstöckel, Estragon.), oder ½ TL getr. Salatkräuter, 1 Prise Curry, 3 EL Mayonnaise, 300 g Möhren, 150 g Lauch, 10 Walnusskerne

Möhren grob raspeln, Lauch in sehr feine Streifen schneiden, Walnusskernen hacken. Die anderen Zutaten zu einer Sauce verrühren, das Gemüse untermischen. Alles mischen und sehr gut durchziehen lassen. Mit den Wallnüssen bestreut servieren.

Porree mit Kapernvinaigrette-Vorspeise für 1-2 Personen

1-2 St. Porree, 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Essig, 1,5 EL gehackte Kapern, 1 TL scharfer Senf

Porree putzen, dann in 2 bis 3 Stücke schneiden und in wenig Wasser al dente garen.

Öl, Essig, Kapern und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den noch warmen Porree geben. Lauwarm, mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rote Bete geschmort

500g Rote Bete, 200g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehe, Butter /Öl, Salz, Pfeffer

Rote Bete 20 Min. kochen, schälen und in Stücke schneiden (wie Bratkartoffeln). Zwiebeln in Ringe schneiden und beides in Butter oder Öl 20 min auf mittlerer Flamme schmoren. Hin und wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer (und Gewürzen nach belieben) abschmecken und mit (Hirse-) Bratlingen und Salat servieren. Oder einfach mit etwas Joghurt zu Kartoffeln oder Nudeln.

WIR SIND WIEDER DA: Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! **Vielen Dank** für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut..

Wer versehentlich kein **Weihnachtsgeschenk** (Kalender) erhalten hat, soll sich bitte bei uns melden!

Wir haben übrigens, wie immer, einige Fehler übersehen. Ein fürs Rheinland eigentlich nicht zu verzeihendes Fehler: Karneval haben wir um eine Woche verschoben! Bitte korrigieren, sonst verpassen Sie den Karnevalszug!!

Viele Grüße von der Familie Apfelbacher und allen Mitarbeitern

ABO Gemüse Salat Obst

von 31.12.2018 bis 06.01.2019

Kartoffel

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

Gemüse

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,15 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - l	4,40 €/ St.
530.....Bund	Bouquet garni, Kräutermix Bd.	Ma	1,80 €/Bund
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	3,00 €/Stück
292.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	18,99 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
232.....kg	Grünkohl, kg	regional eig. Anbau - Biol.	3,85 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	2,10 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,75 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Italien - kontr. Bio-Anl	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Deutschlan	2,60 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St.	Deutschlan	2,70 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
362.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	14,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,10 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - N	4,10 €/ kg
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen	3,20 €/kg Dem	
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - Demete	7,90 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	6,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,15 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
398.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - Bioland	19,50 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,30 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	18,50 €/ kg
298.....kg	Radicchio	regional eig. Anbau - Bioland	6,30 €/ kg
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
207.....kg	Rosenkohl	regional - Bioland	5,65 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
350.....kg	Rot-weiße Bete	regional eig. Anbau - E	3,40 €/ kg
	<i>Besonders mild</i>		
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Deutschland - l	3,40 €/ Stück

267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	2,90 €/ Stück
293.....Stück	Salat Zuckerhut groß	regional eig. An	2,60 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	De	2,20 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,15 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,20 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Rt	3,15 €/Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	2,60 €/ Stk
361.....Stück	Steckrüben, Stück ca 1kg	Deutschl	2,60 €/Stück
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
539.....Stück	Thymian, Bund	Spanien - kontr. Bio-Ar	1,99 €/ Stück
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,65 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ar	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,40 €/ Stück
519.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - ICEA	5,50 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,99 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,10 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
608.....kg	Äpfel Boskopp	Deutschland - Naturlan	3,95 €/ kg
609.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - Biola	4,30 €/ kg
611.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel	regio	4,50 €/kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, Beutel	regional - Biolan	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Repub -	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Deutschland - Biol	4,90 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	3,15 €/ kg
620.....Stück	Datteln Mazafati 250g	Iran - kontr. Bic	4,95 €/ Stück
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anba	2,00 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CAAE	3,75 €/ kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,70 €/ Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,40 €/ kg
769.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - Naturland	2,50 €/ Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - Demeter	2,99 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICF	6,50 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	2,40 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	5,60 €/ kg