

Rettichsuppe

250gr Rettich, 20 g Butter, etwas Zitronensaft + - schale, gerieben, 800 ml Brühe, 1 Becher Schmand, 25gr Mehl, Salz und Pfeffer, Dill, gehackt (oder andere Kräuter)

Rettich schälen und raffeln, Butter zerlassen, Rettich darin schwenken, mit Brühe auffüllen, 2 Minuten aufkochen. Schmand mit dem Mehl verrühren, in die Suppe geben - noch einmal aufkochen - und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Kräutern bestreut heiß servieren.

Überbackene Sellerierösti 1-2 Personen

250 g Kartoffeln, 250 g Knollensellerie, 2 EL Bratfett, 2 EL Butter (oder Olivenöl), 125 g Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

Grünkohl auf italienische Art

0,7 kg Grünkohl, 3 EL Öl, 4 Knoblauchzehen, 1 TL, gehäuft Chiliflocken oder 1 rote Chilischote, 2 TL Salz, etwas Pfeffer, ½ Zitrone

Grünkohl von den dicken Stängeln befreien und zerkleinern. In kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Mit eiskaltem Wasser sehr gut abschrecken + trocken schleudern. In einer oder zwei großen Pfannen mit höherem Rand das Öl erhitzen. Den Knoblauch schälen und die Zehen halbieren. Im Öl die Knoblauchhälften kurz anbraten, den Grünkohl dazugeben und anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken, Zitronensaft und evtl. nochmals Salz abschmecken. Der Grünkohl schmeckt am besten nochmal kurz aufgewärmt. Wunderbar lauwarm oder kalt als Antipasti.

Finocchio alla Parmigiana

3 Knollen Fenchel, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 Eier, etwas Mehl, 100 g Parmesan, geriebenen

Fenchel halbieren und weich kochen. Kurz in etwas Mehl wenden und im Ei eintauchen. Öl erhitzen und Fenchel auf beiden Seiten anbräunen. Reibkäse darüber geben und Pfanne zudecken. Nochmals etwas braten lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Fertig.

Fenchel-Orangen-Salat

2 mittlere Orangen, 1 Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 EL Essig, 4 EL Olivenöl, 1 Pr. Zucker, Pfeffer, Salz, event. Rosmarin

Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und in Scheiben schneiden. Dabei den Saft auffangen. Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Restliche Zutaten und den Orangensaft zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Orangenscheiben geben. Zwiebelringe auf dem Salat verteilen, Soße darüber geben und mit Fenchelgrün bestreuen.

Chinakohl-Fenchel-Salat

1 Fenchel, 1/4 Chinakohl, 1 Apfel, 1 Orange, Saft 1 Zitrone, 2 EL Walnüsse, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer, Currypulver, Petersilie, Zitronensaft, Honig, Salz, Currypulver, Pfeffer und Petersilie in eine Salatschüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Soße verrühren.

Fenchel waschen, den Wurzelansatz und die Enden vom Stängel abscheiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün hacken. Apfel waschen und mitsamt Schale würfeln. Die geschälte Orange ebenfalls würfeln. Den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.

Zum Schluss alles in eine Salatschüssel geben und gut vermengen.

Gemüsecremesuppe

4 Möhren, 1 Chinakohl, 300g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 Lorbeerblatt, 1 Liter Brühe, Chiliflocken, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, ½ Bd. Schnittlauch

Das klein geschnittene Gemüse, bis auf eine handvoll Chinakohl, in einen großen Topf geben, gut durchmischen und die Brühe angießen. Das Lorbeerblatt und Chili und Pfeffer nach Geschmack dazugeben.

Alles einmal kurz aufkochen lassen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 20 Minuten köcheln. Das Lorbeerblatt entfernen. Das Olivenöl zum Gemüse geben und pürieren. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restl. Chinakohl unterheben und mit einem Klecks Schmand und Schnittlauchröllchen servieren.

Geschmorter Blumenkohl

1 Blumenkohl, 5 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 2-3 Sardellenfilets, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen, in Kleinst-Röschen zerteilen. Strunk würfeln. Schöne Blätter in schmale Streifen schneiden. Knoblauch hacken, Öl erhitzen, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Salz + Pfeffer etwas andünsten, Blumenkohl dazugeben und auf mittlerer Flamme schmoren bis er schön angebräunt ist. Hin und wieder vorsichtig wenden. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Nudeln oder Kartoffeln.

Produktinfo: KW 9/19

Während der Karnevalstage ist unser Hofladen regulär geöffnet: Mo. – Fr. von 9-19 Uhr, Sa. von 9-14 Uhr

...gut kann man dorthin an **Karneval flüchten** und Kaffeetrinken, Kuchen oder Quiche essen oder zu Hofladenöffnungszeiten und bei schönem Wetter, **gemütlich, über unser schönes Gelände spazieren.**

Auch bei der **Kistenauslieferung** gibt es **keine Verschiebung**. Lediglich am **Rosenmontag haben alle unsere Bäcker geschlossen** und wir können kein Brot anbieten.

In der nächsten Woche haben wir zur Probe einen **elektrischen Lieferwagen** im Einsatz. Wenn er sich bewährt, planen wir, in der Kölner Innenstadt vorwiegend **emissionsfrei** zu liefern. Bei dem Fahrzeug handelt es sich um eine neue vergrößerte Version des **Streetscooter**, der von einer Tochter der RWTH Aachen entwickelt wurde und auch schon von der Post eingesetzt wird.

Uns erreichen immer wieder Fragen von neuen Kunden, die gerne wissen möchten, **wann wir anliefern**. Natürlich verstehen wir das Anliegen. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass es immer wieder Umstände gibt, die die **Lieferung verzögern**. Sei es ein kranker Fahrer, ein neuer Kollege, ein defektes Auto oder eine neue Baustelle im ohnehin schon genug geplagten Köln. Wir sagen immer einen **festen Liefertag** zu (bei Feiertagsverschiebungen beachten Sie bitte das angekündigte Lieferdatum in Ihrer Bestellmail). Weil es nicht zumutbar ist, den ganzen Tag auf den Lieferanten zu warten, benötigen wir einen **möglichst konkreten Hinweis**, wie wir die Kiste abstellen können, wenn wir niemand zuhause antreffen. Die Bitte, irgendwo im Haus zu klingeln, hilft den ausliefernden Kollegen leider immer weniger. In Zeiten, in denen immer mehr online bestellt und nach Hause geliefert wird, **nimmt die Bereitschaft der Nachbarn, einem Lieferanten zu öffnen, immer mehr ab**. Unsere Kollegen erleben das täglich. Am allerliebsten ist uns immer noch ein **Hausschlüssel**. Das machen schon viele Apfelbacher-Kunden so. Dann kann die Kiste immer schnell, sicher und **zuverlässig** abgestellt werden.

Endlich gibt es wieder ausreichend **Blumenkohl**. Diese Woche kommt er aus der Bretagne, wo ein mildes und feuchtes Klima für gut sein Gedeihen sorgt. Für alle Kisten haben wir noch einmal genug eigenen **Feldsalat** aus dem Folienhaus und einen letzten Schwung **Grünkohl**. Danach ist die Saison, wie auch jetzt schon beim **Rosenkohl** zuende.

ABO Gemüse Salat Obst

von 25.02.2019 bis 03.03.2019

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 - Ecocert	5,60 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	4,40 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	3,65 €/St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - CAE-CV	2,50 €/ Stück
292.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	23,50 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,40 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	1,79 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - ICEA	1,89 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Italien - kontr. Bio-Anl	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. KLEIN	De	3,50 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	16,99 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - E	4,20 €/ kg
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen		3,40 €/kg Dem
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - kontr. B	7,50 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	6,99 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	8,99 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/ikg,nbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	5,85 €/kg,u
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,20 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	19,90 €/ kg
298.....kg	Radicchio	Italien - B.A.C.	5,99 €/ kg
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück,u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,45 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Belgien - kontr.	2,95 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,60 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,15 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,65 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Rt	3,60 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	2,60 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale

460.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador	4,40 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	ε	1,75 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,40 €/ kg
366.....kg	Weißer Rübchen	Spanien - kontr. Bio-A	3,65 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,70 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Frankreich - SKAL	4,15 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,50 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,95 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,40 €/ kg

Obst

602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - EG-	4,90 €/ kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - ICEA	2,90 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	4,10 €/ kg
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-Anb	2,15 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,45 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Peru - kontr. Bio-Anbau	2,25 €/ Stück
640.....kg	Orangen	Italien - B.A.C.	3,30 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,00 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	5,99 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,25 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ kg