

Börek mit Lauch

500 g Lauch, 500 g Teig (Yufka-Teig), 300 g Naturjoghurt, 150 g Hüttenkäse, 1 Ei, Gewürze, n. B. Peperoncini

Den geputzten Lauch klein schneiden, andämpfen und anschließend etwas auskühlen lassen. Dann mit dem Ei und Hüttenkäse gut mischen und nach Belieben würzen. Auf einem Backblech die Teigblätter mit Joghurt bestreichen, mehrere Schichten übereinander legen, Lauch - Ei - Hüttenkäse - Mischung darauf verteilen und darauf wieder mehrere mit Joghurt bestrichene Teigblätter legen. Bei 180° ca. 40 Minuten im Ofen backen. Schmeckt gut zu Salat oder einfach so.

Broccoli Sauce

2 Brocolistauden, kochendes Salzwasser, 1 Knoblauchzehe, ½ Becher Creme fraiche, Salz, Pfeffer

Brokkoli in Röschen zerteilen und den Stiel klein schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten weich kochen. Abgießen. Broccoli mit dem Pürierstab zerkleinern, Knoblauch in die Brokkolimasse rühren, Creme Fraiche unterrühren und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Über die heißen Nudeln geben oder abkühlen lassen und zu Weißbrot als Vorspeise oder als Brotaufstrich.

MISPELN gehören, wie z. B. der Apfel oder die Birne zu den Rosengewächsen. Die Echte Mispel hat Früchte, die 4-6cm groß werden.

Durch Reibung an Ästen und anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schrammen, die rein äußerlich sind, hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Häufig ist auch ein weißer Flaum auf den Früchten, den schon manch einer als Schimmel verkannte. In allen drei Fällen sind die Mispeln einwandfrei.

Broccoli mit Kapern und Oliven

1-2 Zwiebeln, 20 g Butter, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 100 ml Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 3 EL Creme Fraiche, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Koriander oder Petersilie.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und alles einige Minuten andünsten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Zu der Zwiebelmischung geben Wasser zufügen, den Deckel schließen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Chili, Creme Fraiche, Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander oder Petersilie, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln, Reis oder Pasta servieren.

Rübstiel-Quiche

1-2 Bd. Rübstiel, 100g Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Rahmcamembert (od. Ziegenkäse) , 50g Reibekäse

Eine eingefettete Auflaufform mit einem Mürbeteig auslegen. Rübstiel putzen, waschen, in wenig Wasser erwärmen, bis er zusammenfällt, abgießen und grob klein schneiden. Eier, Creme fraiche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Rübstiel vermengen. Rahmcamembert in kl. Stückchen schneiden und auf dem Boden der Quiche verteilen, die Rübstiel-Eier-Mischung darüber geben und mit Reibekäse bestreuen. Bei 200°C in ca. 35 Min gar kochen.

Japanese Greens in Pfannkuchen

175g Weizenmehl, 1 Ei, 200ml Milch, 1 Pr. Salz, 1 Bd. Japanese Greens, 1-2 EL Öl, 1 Zwiebel, Pfeffer + Salz, 150g Creme fraiche

Mehl mit Ei, Milch und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren und 20 Min. quellen lassen. Japanese Greens waschen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel hacken und im Öl goldgelb andünsten, Japanese Green dazugeben und 3-4 Min. unter Wenden mitdünsten, dann mit Pfeffer + Salz abschmecken. Creme fraiche dazugeben und etwas einkochen lassen. Pfannkuchen ausbacken und jeweils 1-2 EL des Gemüses auf den Pfannkuchen geben, zusammen klappen und im Backofen warm halten bis alle fertig gebacken sind.

Pak Choi, gedämpft

800 g Pak Choi, 20gr Butter, ½ Glas Weißwein, 1 Knoblauchzehe, Salz, 100g Creme fraiche od. Sahne

Pak Choi in 2 cm lange Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen; Pak Choi kurz anschmoren dann mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Knoblauch, gepresst und Salz begeben, und zugedeckt weitere 5 Minuten kochen lassen. Creme Fraiche zugeben, kurz noch mal aufkochen lassen. eventuell Petersilie bestreuen.

Zucchini-Möhren-Suppe

400g Zucchini, 400g Möhren, 3 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei Öl, 1 L Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und Muskat

Zucchini und Möhren waschen und klein würfeln. Kartoffelschälen und klein würfeln – je kleiner desto schneller ist die Suppe fertig...Zwiebel würfeln und in Öl erhitzen werden lassen, dann das Gemüse 3-5 Min. darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10-15 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist, dann die Suppe event. pürieren. Mit Salz und Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Produktinfo: KW 19/19

Das war eine **schöne Woche** in unserem Garten. Wir haben am 28. April viel Besuch von Menschen bekommen, die sich auf unserem Hof umschauen und sich für unsere Pflanzen interessierten. Auch unsere anderen Verkaufstage waren gut besucht. Wir freuen uns, wenn es Ihnen hier bei uns gefällt und unsere **Gärtner** haben Freude daran, ihr Wissen zu teilen.

Auch, wenn das Angebot nicht ganz so riesig ist während der Jungpflanzenwoche - **Pflanzen** wird es ab jetzt **den ganzen Sommer** bei Apfelbacher geben. Mittwochs, freitags und samstags steht von 11.00 - bis 17.00 Uhr auch Maria Fuchs immer bereit um Sie zu beraten.

Diese Woche haben wir den ersten eigenen **Rhabarber**. Allerdings wird es in diesem Jahr nicht viel geben und wir müssen unsere Erntemengen auf mehrere Wochen verteilen. Wir sind aber nicht die Einzigen mit diesem Problem. Auch im konventionellen Anbau haben die Kollegen mit **niedrigeren Erträgen** zu tun.

Unser **Rübstiel** aus dem Freiland ist jetzt erntefertig und ebenso die **ersten Vorgebirgs-Bundzwiebeln**. Noch ist das heimische Angebot schmal und besteht vorwiegend aus Zwiebelgewächsen und Pflanzen die sehr viele leckere Blätter bilden. Die Fruchtgemüse lassen noch ein paar Wochen auf sich warten.

Neben **Mispeln** (unser Hinweis - siehe Kasten) haben wir aus Spanien die ersten **Wassermelonen**. Endlich etwas Abwechslung im winterlichen Citrus Einerlei.

Liefertagsverschiebung

In der **KW22** verschieben sich die Liefertermine der Donnerstags und Freitagslieferungen wegen Himmelfahrt um je einen Tag

ABO Gemüse Salat Obst

von 06.05.2019 bis 12.05.2019

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,95 €/ Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Det	9,45 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Det	21,50 €/Netz

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
452.....kg	Avocado ,	Spanien - Consejo Regulador	7,65 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	4,60 €/St.
203.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,15 €/ kg
258.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig	2,15 €/Bund
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,50 €/Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,30 €/Stk
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
290.....kg	Japanese Greens Mischung	regio	9,90 €/kg Bioland
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,80 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Deutschland - Bioland	1,80 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	16,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
209.....Stk	Pak Choi, Stück	Deutschland - Demete	2,90 €/ Stk
470.....kg	Paprika grün Kilo	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - SKAL	7,99 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anb	7,99 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,80 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolanc	1,80 €/ Bund
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	4,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,80 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,35 €/ Stück
577.....kg	Rhabarber	regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/ kg
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,00 €/ kg
348.....Bund	Rübstiel, Bund	regional eig. Anbau - Bi	2,50 €/ Bund
267.....Stück	Salat 1	regional - Bioland	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
355.....kg	Sellerie, kg	Deutschland - Bioland	4,50 €/ kg
572.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	14,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	2,90 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	5,50 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Spanien - Ecocert	3,60 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	2,60 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Niederlande - Bioland	3,95 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,35 €/ Stück
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 - SKA	4,50 €/ kg

649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,40 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,30 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,05 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,65 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/ Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,35 €/Stück
669.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anba	9,50 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICF	5,99 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,50 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg