

Möhren mit Zitronenbutter 4 Pers.

1 Bd. Möhren, 25 g Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 50 g Pinienkerne, 75 g Butter

Möhren gut waschen, nicht schälen! Event. der Länge nach halbieren. Etwas Grün stehen lassen. Restliches Grün beiseite legen. Nun tropfnass in zerlassener Butter anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 5 Minuten garen. Zarte Möhrenblätter fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in Butter goldgelb anrösten, Möhrengrün und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Möhren mit der Butter anrichten und mit Petersilienblättern und eventuell mit Zitronenspalten garniert servieren.

Würzige Kartoffel-grüne Bohnen Pfanne 2 Personen

2 EL Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Bohnenkraut, 400 g Pellkartoffeln, 400 g Buschbohnen, 100 g Greyrzer, Salz und Pfeffer, schwarzer

Pellkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel, die geputzten Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer kleineren Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebeln darin erst glasig dünsten, dann unter ständigem Rühren goldbraun braten. Den Knoblauch hinzufügen und mitbraten, aber nicht bräunen. Zum Schluss das gehackte Bohnenkraut untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aus der Pfanne auf einen Teller geben.

Die Bohnen in kräftigem Salzwasser 5 - 6 Minuten blanchieren. Abgießen und kurz abschrecken.

Das restliche Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten braun braten. Die Bohnen hinzufügen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel-Bohnenkrautmischung unterrühren und den geriebenen Käse darüber streuen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Hitze auf ganz klein stellen.

Wenn der Käse ganz geschmolzen ist und sich am Rand kleine braune Krüstchen gebildet haben, anrichten.

Pasta mit Brokkoli 2 Personen

20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 400 g Brokkoli, 4 Stiele Petersilie, glatte, 180 g (Muschel-)Nudeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 25 g Sultaninen, 1 TL Bio-Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft, Chiliflocken, Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen lassen. Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Öl-Mischung vermengen. Mit Zitronenschale und –saft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Sommerlicher Wirsingsalat (Kundenrezept. Vielen Dank!!)

1 Wirsing, 3-4l Salzwasser, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 4 EL Öl, 2 EL Balsamico u. 4 EL Apfelessig, Muskat, Zucker od. Honig, 1 Frühlingszwiebeln, 1 handvoll gehackte Nüsse

Wirsing waschen, Strunk herausschneiden, Blätter in Streifen schneiden. Wasser zum kochen bringen, Wirsing darin 1-2 Min. blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Öl, Balsamico u Apfelessig, Muskat, Zucker od. Honig zu einer Marinade gut verrühren. Den Wirsing in eine Schüssel geben, die Marinade drübergießen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die gehackten Nüsse darüber streuen umrühren und servieren. Schmeckt zu Lamm oder anderem dunklen Fleisch.

Gebratener Fenchel mit Salbei 4 Pers.

1 - 2 Knollen Fenchel, 2 Zehen Knoblauch, 5 (oder mehr) Salbeiblätter, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer

Fenchel in dünne Scheiben (ca 0,5cm) schneiden in Olivenöl schön braun braten. Gelegentlich wenden. Dann grob gehackten Knoblauch und Salbeiblätter zugeben + für 2-3 Minuten braten, alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Fenchel auf einen Servierteller legen und mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und mit Pfeffer/Salz bestreuen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Baguette oder zu Pasta.

Tian de legumes (Überbackener Mangold) 4 Pers.

600-800gr Mangold, 2 Knoblauchzehen, 150 g Geriebener Käse; z.B. Comté, 1 Spur; Muskatnuß, gerieben, 1/2 Bd. Glatte Petersilie, 200 ml Sahne, 2 Eigelbe, 1 El. Olivenöl, 1 El. Semmelbrösel

Mangold waschen, Blatt und Stiel trennen und beides in 3 bis 4 cm dicke Stücke schneiden, getrennt blanchieren. Knoblauch schälen. Käse reiben. Petersilie fein hacken, mit dem Käse mischen und mit Muskat würzen. Sahne mit Eigelb verrühren und leicht würzen. Mangold gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Öl bestreichen. Form mit dem Knoblauch bestreichen, eine Lage Stiele darin verteilen. Etwas Mangoldgrün und gehackte Petersilie darüber geben, darüber Käse und Muskatnuß. Zutaten abwechselnd aufschichten. Zum Schluss mit Eier-Sahne-Mischung begießen, mit Semmelbrösel bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Form in den Ofen geben und überbacken.

Produktinfo: KW 27/19

Das war nun wirklich **sehr heiß**. In unserer Halle kommen die Temperaturen, wenn wir die Türen immer schön geschlossen halten und dank unserer **guten Dämmung aus Zellulosefasern**, nicht über Mitte der 20 Grad hinaus. Auch bei Außentemperaturen von 38 Grad. Morgens blasen wir kühle Luft in die Halle. So sind unsere Produkte und vor allem auch **unsere Kollegen** vor allzu großer Hitze geschützt.

In unserem Auslieferkühlhaus werden die fertig gepackten Kisten bis zum nächsten Morgen auf acht Grad heruntergekühlt und am Liefertag in unsere Kühlfahrzeuge geladen.

Sobald die Kiste bei Ihnen ausgeladen ist geht empfindlicher Ware aber schnell die Puste aus. **Salate und Blattgemüse welken schnell** und zuckereiches Obst kann schnell faulen. Dort wo unsere Kunden die Ware selber annehmen und verräumen oder ein kühler Keller oder Flur der Abstellort ist, sind die Produkte sicher.

Schwieriger sind Orte wo Obst und Gemüse der prallen Sonne ausgesetzt sind. Nennen Sie uns ein schattiges Plätzchen, wo wir die Kiste abstellen können. Wenn Sie uns ein **feuchtes Handtuch** in einem Eimer bereitlegen, kann der Fahrer es über die Kiste breiten. Durch Verdunstungskälte und die Feuchtigkeit bleibt die **Ware geschützt**.

Eine andere Möglichkeit sind unsere **Thermohauben**, die sie in unserem Shop finden. Die Hauben haben Kistengröße und bestehen aus sehr stabiler, silberfarbiger Noppenfolie. Das isoliert Ihre Lieferung für einige Zeit. Die Folie **schützt** auch gegen Regen und im Winter gegen Frost.

Das erste Mal seit Jahren haben wir nun wieder eigene Möhren. Die gibt es zunächst als **süße, knackige, junge Bundmöhren**. Dazu sind unsere ersten **Buschbohnen** sowie **Zucchini** reif und aus dem Garten meldet unsere Obstgärtnerin Britta jede Menge **Beeren**, die sich in vielen Sortimenten finden. Es lohnt sich also auch zum **Pflücken** in den **Apfelbachergarten** zu kommen. Er lädt zum Verweilen ein. Im Hofladen gibt es Kaffee und Kuchen und im Garten einen Kühlschrank mit kühlen Getränken.

ABO Gemüse Salat Obst

von 01.07.2019 bis 07.07.2019

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg regional eig	4,05 €/Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg regional eig	6,60 €/Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg regi	12,50 €/Tüte Bio

Gemüse

451.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/kg
452.....kg	Avocado , Peru - Consejo Regulador de	8,90 €/kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - E	3,60 €/St.
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,50 €/kg
203.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Niederlande	1,99 €/Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,20 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	3,65 €/Stück
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,95 €/Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,10 €/kg
581.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig	1,50 €/Stück
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück Deutschland -	3,60 €/Stk
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück regional eig. Ant	3,00 €/Stück
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	1,95 €/Stk/Bund
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,80 €/kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,50 €/Stück
565.....kg	Ingwer China - kontr. Bio-Anbau	9,80 €/kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	11,90 €/kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/Stk
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - Demet	1,95 €/Bund
563.....Bund	Kräuterbund mediterran regional e	2,70 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - Ecocert	14,90 €/kg
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
453.....Stück	Minigurke, Stück Deutschland - Biolar	1,20 €/Stück
331.....kg	Möhren Belgien - kontr. Bio-Anbau	3,20 €/kg
332.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - Bio	3,20 €/Bund
567.....Bund	Oreganum, Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Bund
470.....kg	Paprika grün, Kilo Niederlande - SKAL	5,50 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	7,99 €/kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA	6,10 €/kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl Niederlande - St	6,20 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanii	12,90 €/kg Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Biolar	1,70 €/Bund
566.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - De	2,20 €/Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,25 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo Niederlande - SKAL	5,70 €/kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,75 €/Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,80 €/Bund
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,70 €/Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,60 €/Stück
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Biolar	3,70 €/Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/Schale
460.....kg	Tomaten Niederlande - SKAL	4,30 €/kg
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,95 €/kg
440.....kg	Zuckerschoten regional eig. Anbau - E	17,99 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Spanien - Ecocert	3,95 €/kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Elfenbeinküste - BCS	3,95 €/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	8,50 €/Tüte
664.....kg	Aprikosen, Kilo Frankreich - kontr. Bio	5,90 €/kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA	5,30 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/Stück
652.....kg	Grapfruit, kg Spanien - kontr. Bio-Anl	4,95 €/kg
696.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale reg	2,80 €/Schale/Bund
694.....Stück	Johannisbeeren schwarz, 200g r	2,90 €/Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	3,65 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kontr	2,30 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,35 €/Stück
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Italien - kontr	4,99 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/kg
640.....kg	Orangen Spanien - Ecocert	3,60 €/kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	6,20 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,50 €/kg Anbau
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Italien	6,50 €/kg
715.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr regio	3,85 €/Schale/Bund
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/kg
750.....kg	Zitronen Spanien - ICEA	4,20 €/kg