

### Möhrengrün-Pesto

50 g Nüsse – Walnüsse, Cashew-Kerne, Mandeln (Sonnenblumenkerne, ...), 50 g Möhrengrün, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Olivenöl, Salz P

Möhrengrün waschen und grob hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Das fertige Pesto in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Möhren in Schnittlauch-Sahnesauce 4 Pers.

750 g Möhren, 20g Butter, 1/8 l Wasser, 1 Prise Salz, 300g Crème fraîche, 3EL Weißwein/oder weißer Balsamico, 1 Eigelb, Pfeffer aus der Mühle, 1Bd Schnittlauch

Möhren dünn schälen. im Ganzen mit der Butter in einen gut schließenden Topf geben. Wasser und Salz hinzugeben und Möhren zugedeckt ca. 25Min. garen. Creme Fraiche in einer Pfanne cremig einkochen. Wein/Essig mit dem Eigelb verrühren und in die nicht mehr kochende Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und in die Sauce geben. Die Möhren gut abtropfen lassen und mit der Sauce übergießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

### Staudensellerie-Salat 4 Personen

1 Staudensellerie, 80 g Parmesan, 4 EL Weinessig oder Apfelessig, 6 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, wenig Salz

Staudensellerie waschen und in etwa 1 – 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben, den Parmesan darüber hobeln, leicht salzen und Essig und Öl hinzugeben. Nun 5 Min. ruhen lassen, damit das Salz etwas Wasser aus dem Staudensellerie zieht und der Salat saftiger wird. Zum Schluss noch mal mit Pfeffer abschmecken.

### Staudensellerie Grillsauce

1 Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauch und das Selleriegrün fein hacken. Mit Essig und Senf abschmecken und als Aufstrich für Frikadellen oder Dipp zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel verwenden.

### Geschmorter Staudensellerie 3 - 4 Pers.

1 Staudensellerie, 100 g Zwiebeln, (100 g durchwachsender Speck,) 3 EL. Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1-2 EL. Zitronensaft.

Staudensellerie putzen, Grün beiseite legen und Selleriestangen in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Speck fein würfeln. Olivenöl erhitzen und erst den Speck ca. 1 Min anbraten, dann

Zwiebeln und Sellerie zugeben und ca. 12-15 Min. auf kleiner Flamme schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren. Passt zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Hirse oder Bulgur.... **Vegetarisch schmeckt's natürlich auch!!!!**

### Grüne Bohnen mit Tomaten und Balsamico 4 Pers.

500 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 1/2 TL Thymian, 3 Tomaten, Pfeffer, schwarzer aus der Mühle, 3 EL Aceto balsamico, 4 Zweige Thymian

Bohnen putzen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. ca. 2 min. blanchieren und gründlich abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Bohnen und Thymian dazugeben, und mit Deckel 10-12 min. bissfest garen, dabei ab und zu umrühren.

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und häuten, dann das Fruchtfleisch würfeln. Wenn die Bohnen gar sind, die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Vorspeise serviert man sie lauwarm mit altem Balsamico beträufelt und mit einem frischen Thymianzweig.

Auch mit etwas zerbröckeltem Schafskäse darauf und knusprigem Ciabattabrot dazu sind diese Bohnen ein Genuss! Als Gemüsebeilage warm und ohne Balsamico servieren. Sie passen hervorragend zu Lammfleisch oder Steak.

### Griechischer Fencheltopf 3 - 4 Pers.

1-2 Fenchelknollen, 1 Knoblauchzehe, 1 gr. Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 300 g Tomaten, 1-2 Tassen Gemüsebrühe, 1/2 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika, edelsüß, 1 EL Fenchelgrün, 2 EL Crème fraîche

Fenchel putzen, waschen und Grün beiseite legen. Knollen in grobe Stücke zerteilen. Knoblauch zerdrücken, Zwiebel hacken. Öl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten, dann den Fenchel dazugeben. Tomaten heiß abschrecken, häuten, halbieren und in Stücke schneiden, zu dem Gemüse geben. 5 Min dünsten lassen. Mit Salz + Pfeffer und Paprika würzen, die Brühe zugießen, den Topf schließen und bei kleiner Hitze 30-40 Min schmoren lassen. Vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen und die Creme Fraiche darunter rühren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

### **Produktinfo: KW 30/19**

Die Brombeeren sind reif und sehr lecker! Sie können die Brombeeren bestellen! Wir laden Sie aber auch herzlich in unseren Garten ein zur Selbstpflücke! Dort gibt es viel Platz für ein Picknick, mit und ohne Schatten, denn im Moment gehen die Temperaturen ja rauf und runter.

Den Pflanzen gefällt das auch nicht besonders gut, vor allem fehlt Wasser an allen Ecken und Enden.

Der Staudensellerie, den wir diese Woche ernten, ist ein typisches Sommergemüse. Dieses Gemüse stammt ursprünglich vom Spülsaum des Meeres und nimmt deshalb viel Salz auf. Das schmeckt man! Staudensellerie braucht viel, viel Wasser, dann bleibt er auch zart und knackig.

Unsere Gärtner haben ihn auch recht eng gepflanzt, dann bekommt er weniger Licht und bleibt heller und auch zarter. Staudensellerie hält sich sehr gut im Kühlschrank, schmeckt lecker in Salat oder Suppe. Sehr gut kann man ihn auch mit Obst kombinieren.

Ab der kommenden Woche verkaufen wir neue Äpfel aus Frankreich! Sie sind, wie alle Frühäpfel säuerlich, druckempfindlich und nicht gut haltbar. Sie haben allerdings auch diesen wundervollen frischen Geschmack!

### **Ferienfreizeit im Apfelbacherhof**

Liebe Kundinnen und Kunden,

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es noch freie Plätze in der Ferienfreizeit gibt. Die Abenteuerwoche findet vom 12.8-16.8.2019 statt und kostet 200 Euro.

Wir werden ein Kartoffelprojekt Tag machen, einen Waldtag, Tipis bauen, gemeinsam ernten und kochen, viel spielen und Abenteuer erleben.

Ein Grillnachmittag am Freitag mit den Eltern rundet die Woche ab.

Weitere Infos und das Anmeldeformular findet Ihr unter: <https://www.bioland-apfelbacher.de/ferien-im-apfelbacher-garten/>

Ich freue mich auf Euch.

Herzliche Grüße Mieke Knopp.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 22.07.2019 bis 28.07.2019

### Kartoffel

100.....kg	<b>Kartoffeln festkochend</b> regional eig	2,75 €/kg
112.....kg	<b>Kartoffeln-Bratlinge</b> regional eig. Ant	3,10 €/kg
102.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b> regional eig	4,05 €/Tüte
103.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b> regional eig	6,60 €/Tüte
105.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg</b> regi	12,50 €/Tüte Bio

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/kg
452.....kg	<b>Avocado</b> , Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
431.....kg	<b>Bohnen Busch</b> regional eig. Anbau - Bi	7,50 €/kg
203.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
465.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> Niederlande	1,99 €/Stück
295.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	7,20 €/kg
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Deutschland - Biolar	3,65 €/Stück
536.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - E	1,95 €/Bund
580.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - Bioland	4,15 €/kg
228.....Stk	<b>Früh Spitzkohl, Stück</b> Deutschland -	3,60 €/Stk
217.....Stück	<b>Früh-Wirsing, Stück</b> regional eig. Ant	3,00 €/Stück
252.....Stk	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b> regional e	2,25 €/Stk
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - kontr.	2,95 €/kg
257.....Stück	<b>Gemüsezwiebel, mit Laub</b> Deutsch	2,70 €/Stück
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b> Niederlande - SKAL	1,50 €/Stück
565.....kg	<b>Ingwer</b> China - kontr. Bio-Anbau	9,80 €/kg
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - kontr. E	11,90 €/kg
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - Bioland	1,85 €/Stk
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - Ecocert	14,90 €/kg
527.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b> regional eig. Anbau	1,80 €/Bund
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
411.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - Bi	4,90 €/kg
453.....Stück	<b>Minigurke, Stück</b> regional eig. Anbau	1,20 €/Stück
331.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
332.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - Bio	3,20 €/Bund
470.....kg	<b>Paprika grün, Kilo</b> Niederlande - SKAL	5,50 €/kg
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b> Spanien - kontr. B	7,90 €/kg
472.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b> Niederlande - SKA	4,85 €/kg
476.....kg	<b>Paprika, gelb II Wahl</b> Niederlande - St	4,85 €/kg
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	14,40 €/kg
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - Biolan	1,70 €/Bund
566.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> Deutschland - De	2,20 €/Bund
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlan	14,50 €/kg
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - E	27,00 €/kg
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	11,25 €/kg
551.....Stück	<b>Pimpinelle Bund</b> regional eig. Anbau -	1,95 €/Stück
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	1,95 €/Bund
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlan	2,70 €/Stück
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	2,80 €/Bund
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - Bioland	3,10 €/kg
267.....Stück	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - Bioland	1,70 €/Stück
546.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/Bund
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> D	2,60 €/Stück
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b> regional eig. Anbau -	2,85 €/Stk
460.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - SKAL	4,85 €/kg
560.....Bund	<b>Ysop, Bund</b> regional eig. Anbau - Biolan	1,95 €/Bund
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biol	3,60 €/kg
251.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - Bioland	4,70 €/kg

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b> Elfenbeinküste - BCS	3,95 €/Stück
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - Bi	3,50 €/kg
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - Biol.	4,75 €/kg
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - B.A.C.	5,70 €/kg
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> Frankreich - kontr.	4,40 €/kg
918.....Stück	<b>Brombeeren 150gr Schale</b> regional	2,95 €/Stück
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/Stück
690.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 200gr</b> Deuts	5,70 €/Stück
696.....Schale	<b>Johannisb.rot, ca.250g Schale</b> reg	3,30 €/Stück
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/kg
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/Stück
787.....Stück	<b>Melone Canari</b> Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/Stück
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	3,50 €/Stück
794.....Stück	<b>Melone, Cantaloup, St.</b> Italien - kontr	2,95 €/Stück
784.....Stück	<b>Melone, Galia Stück</b> Spanien - kontr.	2,55 €/Stück
660.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	5,15 €/kg
640.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - Ecocert	3,60 €/kg
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	5,20 €/kg
735.....kg	<b>Pflaumen blau, Kilo</b> Deutschland - De	6,20 €/kg
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	3,60 €/kg
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	7,50 €/kg
761.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	7,65 €/kg
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b> Frankreich - kontr. B	12,95 €/kg
750.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - ICEA	4,20 €/kg

### Blumen und Pflanzen

19148.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regio	3,90 €/Stück
19153.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> regional eig. /	2,50 €/Stück

### Obst