

Käse der Woche KW 32 (05.08. – 11.08.) Weißer Kolsasser, feiner weißer Korbkäse aus der Biokäserei Kolsass. Halbfester Schnittkäse, Österreich, 45% Fett i. Tr. Rinde verzehrb. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Calciumchlorid
Stück ca. 250g, € 2,19 / 100g; Art.-Nr. 3379

Geschmorte Möhren in Zitronenbuttersauce 4 Pers.

500g Möhren, 2 EL Butter, 1 Tasse Apfelsaft, 80g Butter, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Dill

Möhren waschen, event. schälen die kleineren ganz und die größeren in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren in der Butter garen. Den Saft allmählich dazugeben. Restliche Butter cremig schlagen mit dem Zitronensaft und Dill vermischen und kurz vor Ende der Garzeit zu den Möhren geben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das gehackte Möhrengrün über die Möhren streuen.

Überbackener Mangold 3 - 4 Pers.

0,7 kg Mangold, 250g Tomaten, 80g Ziegenfrischkäse, Thymian, 1 EL Olivenöl, ½ Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer

Mangold waschen, putzen und die Stiele am Ende putzen. In ca. 3cm breite Streifen schneiden und in wenig Salzwasser (ca 2 Tassen) 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Mangold in eine ofenfeste Form legen. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten in Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäse würfeln und beides auf dem Mangold verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Über den Mangold streuen, mit Olivenöl beträufeln. Bei 160°C ca. 10 Min. erhitzen, bis der Käse schmilzt. Zitrone auspressen. 1 El Zitronensaft mit Honig vermischen und mit Öl verrühren. Das Gemüse damit beträufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Baguette servieren.

Zucchini mit Knusperkruste 4 Personen

800 g Zucchini, 100 g Vollkornbrösel, 50 g geriebener Emmentaler, 1 kleiner Zwiebel oder 2 Frühlingzwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schale von 1 ungespritzten Zitrone

Zucchini in 1 cm dicke Längsscheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Backblech mit Öl austreichen. Die Zucchinis Scheiben eng nebeneinander auf das Blech legen, leicht salzen. Brösel mit Käse, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch und etwas Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig auf den Zucchinis Scheiben verteilen. Bei 170°C 15-20 Minuten überbacken. Die Zucchini sollen noch einen Biss haben.

Als Vorspeise, oder zu Reis, Pasta oder Baguette.

Gazpacho (für ganz heiße Sommertage) 3-4 Pers..

1 Scheibe Weizenvollkornbrot, 1 Gurke, 1 Zucchini, 500g Tomaten, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 250ml Wasser, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 3-4 El Essig, 5 El Olivenöl

Brot toasten und klein würfeln. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

Die Hälfte aller Zutaten im Mixer fein pürieren, bis eine sämige Suppe entsteht, weiter rühren und Olivenöl langsam dazu gießen, die Suppe soll glatt und glänzend sein. Mit der anderen Hälfte genauso verfahren, zusammenschütten und im Kühlschrank einige Std. kaltstellen. Mit einem Eiswürfel pro Teller servieren.

Im Ofen geröstete Tomaten 2 Pers.

250g (Cherry-)Tomaten, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 4 Knoblauchzehen, 3 El Olivenöl, 1 TI grobes Salz, 1 TL Honig

Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Knoblauchzehen schälen, nicht klein schneiden. Tomate und Knoblauch in eine Auslaufform legen, mit Olivenöl und Honig beträufeln, mit Salz bestreuen und obendrauf die Thymian- und Rosmarinzwige legen. Im Backofen bei 120°C ca 50 Min. langsam rösten. Mit Brot, Pasta od. Fleisch servieren.

Gemüse einfach vom Blech 2-3 pers.

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3 - 4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli oder Joghurtsauce und Weißbrot servieren!

Fenchelvorspeise od. Hauptspeise für 1 Person

1 Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 Knobizehe, Olivenöl oder Butterschmalz, Gemüsebrühe, Pfeffer

Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden, zur Seite legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl unter Wenden schön braun braten. Fenchel dazugeben und kurz mit braten. Etwas Brühe hineingeben und mit Pfeffer würzen. Noch knackig servieren.

Produktinfo: KW 31/19

Die letzte Woche war einfach zu heiß.

Hier im Büro und in der Packhalle ist es noch einigermaßen erträglich, aber allen MitarbeiterInnen, die auf dem Feld arbeiten und unseren Ausliefer-Fahrern geht es bei Temperaturen um die 40° C nicht mehr gut. Trotzdem arbeiten sie und leisten wirklich auch jetzt noch großartige Arbeit. Sie haben gepflanzt und geerntet, legen Regenrohre und hacken Unkraut. Alle Kisten wurden ausgeliefert und bis an den vereinbarten Abstellplatz gebracht.

Dem Gemüse geht es auch nicht gut, die Pflanzen sind gestresst und stellen bei solchen Temperaturen das Wachstum ein. Die Böden sind extrem trocken, wir können zwar überall bewässern, aber die Verdunstungsraten sind so hoch, dass wir eigentlich rund um die Uhr beregnen müssten.

Bitte beachten Sie, dass wir in der Ferienzeit, wenn sehr viele KundInnen in Urlaub sind, auch Touren zusammenlegen.

Deshalb kommen die Fahrer manchmal früher oder später. Wir bitten darum um Verständnis!

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 29.07.2019 bis 04.08.2019

Kartoffel

100.....kg	Kartoffeln festkochend regional eig	2,75 €/kg
112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant	3,10 €/kg
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	4,50 €/kg
452.....kg	Avocado , Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
431.....kg	Bohnen Busch Deutschland - Bioland	7,50 €/kg
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,80 €/kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Niederlande	2,09 €/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	4,15 €/kg
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
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,95 €/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 Deutschland - Bioland	1,85 €/Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	14,90 €/kg
527.....Bund	Liebstöckel, Bund regional eig. Anbau	1,80 €/Bund
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	4,90 €/kg
453.....Stück	Minigurke, Stück regional eig. Anbau	1,20 €/Stück
331.....kg	Möhren Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
332.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - Bio	3,20 €/Bund
470.....kg	Paprika grün, Kilo Niederlande - SKAL	5,50 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	9,50 €/kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA	4,85 €/kg
474.....kg	Paprika spitz grün o. gelb, kg Spa	6,30 €/kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl Niederlande - St	4,85 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,40 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Biolanc	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
551.....Stück	Pimpinelle Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Stück
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	5,60 €/kg
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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,10 €/kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,70 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,60 €/Stück
357.....Stk	Staudensellerie regional eig. Anbau -	2,85 €/Stk
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,85 €/kg
560.....Bund	Ysop, Bund regional eig. Anbau - Biolan	1,95 €/Bund
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,60 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Bioland	4,70 €/kg

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

Blumen und Pflanzen

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

Obst