

**So ein Käse! (KW27 vom 1.7.-7.7.) Tomme Bournette.** Würzigt-buttriger halbfester Schnittkäse aus dem Naturpark Vercors in den französischen Westalpen. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen  
**1 Stück ca. 200g, 26,90€; Art.-Nr. 5268**

## Das Fenster zum Hof - KW 26/24

**Na endlich!** Seit zwei/drei Wochen schon laufen wir den Landwirten hinterher, wann denn endlich **eigene Ware** kommt - am Liebsten viel. Fies und ungerecht für die Kollegen - schließlich ging auf den **Beeten** nichts voran. Wetter Mist, alles zu nass und zu kalt sowieso. Da **wächst** nicht viel, die **Arbeit** war sicher keine Freude und dann soll man sich auch noch rechtfertigen. Dafür gibt es jetzt umso strahlendere Gesichter bei dem, was nun **Erntekörbe** und bald Kisten unserer Kunden füllt. Wer die Shopseite öffnet sieht eine erfreulich lange Liste mit **APFELBACHERS** Produkten. Alle aus dem Vorgebirge und echt regional.

**Die** Kartoffeln machen uns noch **Sorge**. Jetzt schon haben wir es mit der gefürchteten **Krautfäule** zu tun. Gerne machen wir es nicht, aber etwas Kupfer haben wir schon gespritzt. Wir hoffen, dass es bald wärmer und trockener und nicht auch noch **schwül** wird, damit für die nächsten Monate, genug leckere **Knollen** ins Lager kommen.

**Ein** beliebter Griff beim Kauf von **Bundmöhren** dreht das Grün ab und wirft es dann in die Biotonne (im besten Fall) - Schade eigentlich. Möhren als Doldenblütler sind mit Petersilie verwandt, da kann man auch das Meiste, was sich mit dieser veranstalten lässt, mit **Möhrengrün** machen. Also: Kleinhacken und zum Würzen an alles Mögliche geben - Salate, Pasta, Saucen, Reis, etc. Grob gerupft bereichert es sowieso jeden **Salat**. Warum es trotzdem sinnvoll ist das Grün zu entfernen? Durch die große Oberfläche der Blätter, wird den Möhren Flüssigkeit entzogen. Am Besten abschneiden und Möhren sowie Grün separat in einen Plastikbeutel in den Kühlschrank geben - so hält sich beides am Längsten.

**Beim Fenchelgrün** verhält es sich ähnlich. Jetzt um die Zeit - insbesondere bei ganz **jungen** Pflanzen ist alles **zart**, lecker und essbar. Noch nicht einmal der Strunk muss entfernt werden. Mit zwei Stück Fenchel einer Zwiebel, etwas Olivenöl und einem Paket Nudeln sind fünf Leute **satt** und es geht auch noch ruckzuck. **Preiswert** ist es obendrein.

**Die** Gärtnerei ist geöffnet und es gibt noch jede Menge Jungpflanzen für den Garten. Der Garten ist zu unseren Hofladen-Öffnungszeiten Montag bis Freitag von **9-19.00 Uhr** und am Samstag von **9-16.00 Uhr** zugänglich. Am Vormittag unter der Woche ist es erfahrungsgemäß ruhig und unsere **Gärtner** haben Zeit für Fragen.

## Gemüsereis

350gr Reis, 500gr Wasser, 1 Fenchel mit Grün, Knoblauch, 1/2 Bundzwiebeln, 1-2 Tomaten, Pfeffer, Salz, Parmesan und Olivenöl nach Gutdünken, evtl. frische Kräuter

Gut geeignet für heiße Tage und schnell gemacht. Reis im gesalzenen Wasser aufsetzen, Deckel auflegen, schnell ankochen und dann die Hitze zurückschalten, dass es gerade noch kocht. Alles Gemüse möglichst fein würfeln (den Fenchel inklusive Grün). Nach 10-12 Minuten ist der Reis gar. Von der Platte nehmen und mit ganz leicht geöffnetem Deckel noch 5-10 Minuten nachziehen lassen (dadurch wird der Reis trockener und fester). Mit einer Gabel etwas auflockern, dann das Gemüse zugeben und unterheben. Mit frisch geriebenem Parmesan und Olivenöl nach Gusto fertig stellen. Kann gut lauwarm oder auch kalt genossen werden. Lecker auch mit ein wenig aufgerührtem Joghurt. Das Gericht lässt sich leicht variieren und ist prima zur Resteverwertung geeignet.

## Mangold mit Chili und Zitrone

40gr Rosinen, 2El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen u. 1 Chilischote 50gr Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2El Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca. 4 Minuten leise weiterbraten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

## Mangold-Polenta "Pizza"

1Ltr Wasser, 1 gestr. Tl Salz, 200gr Maisgrieß, 100gr Reibekäse, 1St Butter, 600gr Mangold, 6-7 Tomaten, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und geriebenen Parmesan

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold in grobe Stücke schneiden (die Stängel etwas feiner) und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne anbraten, Mangold dazugeben und kurz durchbraten. Mangold auf der Polenta verteilen und mit in dünne

Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die Tomaten dünn mit Öl beträufeln, Oregano darüberstreuen, etwas Pfeffer und darauf den geriebenen Parmesan. 15-20 Min bei 200°C (Umluft) backen.

## Maiwirsing Pfanne

500gr Maiwirsing, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten  
 Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 100ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

## Möhren mit Zitronenbutter

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.

## Fenchel-Pfirsich-Salat

2-3 Pfirsiche, 1 Fenchelknolle mit etwas Grün, 1 El Weißweinessig, 4 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, Basilikum

Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Pfirsichspalten geben. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Restliche Soße darüber geben und mit feinen Basilikumstreifen bestreuen. Ziegenfrischkäsestückchen passen auch.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 24.06.2024 bis 30.06.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>12,95 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>6,95 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig, 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>5,75 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,95 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>11,95 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,89 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>15,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	<b>17,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Deutschland - DN	<b>7,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,40 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - IA	<b>6,19 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>14,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
990.....kg	<b>Pfifferlinge</b> Serbien - WS	<b>29,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DB	<b>2,10 €/ Bd.</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>4,40 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,49 €/ kg</b>
367.....Stück	<b>Roter Rettich Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Stück</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ St.</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,29 €/ (St.)B</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> Niederlande - IA	<b>7,39 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 450gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,85 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Deutschl.	<b>4,40 €/ St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>7,59 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> Niederlande - IA	<b>3,79 €/ St.</b>
150.....kg	<b>Wirsing, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,35 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Italien - IA	<b>4,25 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Italien - IA	<b>4,25 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Deutschland -	<b>5,20 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>6,79 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>

1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - AC	<b>6,80 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	<b>2,99 €/ Stück</b>
1822.....Schale	<b>Johannisb.schwarz, ca.150gr</b> regional	<b>2,99 €/ Schale</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA	<b>1,89 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi	<b>29,90 €/ kg</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari 700gr+</b> Spanien - IA	<b>3,49 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,45 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - CRAI	<b>3,35 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - CRAE	<b>7,45 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,70 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>6,29 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien	<b>6,09 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - IA	<b>7,35 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>3,79 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21909.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regional	<b>3,90 €/ Stück</b>
21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig.	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anb.	<b>3,50 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b> regiona	<b>3,90 €/ Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b> regional eig.	<b>3,50 €/ Stück</b>