

## Das Fenster zum Hof - KW 31/24

Die **Tomatenernte von Theo** kommt jetzt so langsam in Schwung. Die Stauden hängen voll mit halbreifen und grünen Tomaten, sie sollen aber ja richtig reif geerntet werden. Deshalb ergänzen wir diese Woche mit Strauchtomaten aus der Region, die aber auch ganz lecker sind.

**Wir können jetzt reichlich Gemüse, Salate und Kräuter ernten**, schade eigentlich, dass gerade jetzt so viele Kundinnen und Kunden in Urlaub sind. Wegen des kühlen und nassen Frühjahrs konnten wir später als geplant pflanzen, deshalb verschiebt sich die Ernte in die Ferienzeit. Es wird auch Zeit, denn die Tage werden schon merklich kürzer und damit die Vegetationszeit länger.

**Leider ist die Obst- und Beerenenernte in diesem Jahr nicht so üppig ausgefallen.** Es gibt gerade gar kein regionales Obst im Angebot und der Obstanteil in unseren Regionalkisten fehlt deshalb. Wir warten aber auf Pflaumen, Zwetschgen und die ersten Frühäpfel aus der Region, normalerweise werden sie ab Anfang August angeboten.

**In unserem Garten in der Selbsternte** reifen die Brombeeren, es lohnt sich nicht nur deshalb vorbei zu kommen. In der Hofladenküche backt Lia Jordi mehrmals in der Woche leckere Quiche und Kuchen. Kalte und warme Getränke können Sie auch mit in den Garten nehmen und sich ein schattiges oder sonniges Plätzchen suchen.

Nachdem wir in der letzten Woche unsere beiden fleißigen „FÖJler“, die im letzten Jahr sehr viel gelernt haben, mit einem kleinen Grillfest verabschiedet haben, können wir diese Woche wieder zwei Jugendliche bei uns begrüßen, die ein **freiwilliges ökologisches** Jahr absolvieren.

Wir freuen uns sehr über dieses Engagement und wünschen ihnen eine gute und lehrreiche Zeit auf dem **Apfelbacher Hof**. InteressentInnen für 2025/26 sollten sich bald anmelden, das Interesse ist immer sehr groß.

=====

**In den Ferien**, beliefern wir weniger Kunden. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, **legen wir Touren zusammen**. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

### Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm, eine Zwiebel, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Zwiebel und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

### Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommestdicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

### Panzanella (Salat mit Brot und Tomaten)

½ Laib trockenes Weiß- Brot (oder Baguette), 3 gut reife Tomaten, Gurke, 1 rote Zwiebel ( oder weiß), Salz und frisch gem. Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL grob gehacktes Basilikum, 5 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig

Brot in Scheiben geschnitten (oder gekrümelt), mit ein paar Tropfen Wasser befeuchtet, nicht durchweichen!!! In eine große Schüssel geben.

Tomaten in Stücke schneiden und mit ihrem Saft über das Brot geben. Gurke in feine Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen. Zwiebel in Ringe geschnitten, über die Gurken geben und mit Salz und frisch gem. Pfeffer kräftig würzen. Den fein gehackten Knoblauch, und das grob gehackte Basilikum darüberstreuen.

Olivenöl und Rotweinessig darüber tröpfeln, vorsichtig durchrühren und etwa 15 Min. durchziehen lassen.

### Möhrengrün-Pesto

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

### 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.

### Schafskäse - Zucchini - Quiche

180gr Mehl, 20gr Parmesan, 1Pr Salz, 80gr Butter, 1 Eigelb, n. B. Kräuter der Provence, 1 Zucchini (ca 200gr), 1 Ei, 150gr Schafskäse, 30gr Sonnenblumenkerne, 15gr Parmesan, 100gr saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig ausgerollt in eine Quicheform legen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Ei, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Zuchchinscheiben in der Form verteilen und mit der Masse begießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

**Die Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: [Infos > Wochenrezepte und Infos. dort ist ein Schlagwortverzeichnis mit Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse](#)**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 29.07.2024 bis 04.08.2024

**Kartoffel**

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,95 €/Tüte**  
19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **12,95 €/Stück**

**Gemüse**

100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**  
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**  
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,95 €/St.**  
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. A **3,75 €/St.**  
189.....Stück **Spitzkohl groß 750gr+** regional eig. Anb. **4,05 €/Stück**  
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**  
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**  
255.....kg **Chicoree** Niederlande - HD **11,95 €/kg**  
300.....kg **Möhren** Deutschland - DN **3,65 €/kg**  
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,60 €/Bund**  
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Deutsch **4,10 €/St.**  
340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,49 €/kg**  
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/Bund**  
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **3,95 €/Stück**  
375.....kg **Rettich rot, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/kg**  
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **4,80 €/kg**  
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,85 €/kg**  
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/kg**  
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regic **1,99 €/Stück**  
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**  
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/kg**  
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/Bund**  
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**  
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/Bund**  
521.....Bund **Salbei, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**  
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/Bund**  
524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau - **2,20 €/Bund**  
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/Stück**  
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/kg**  
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **7,20 €/kg**  
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **8,50 €/kg**  
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **7,20 €/kg**  
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/kg**  
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **10,90 €/kg**  
711.....kg **Tomaten** regional - DB **6,55 €/kg**  
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/kg**  
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **5,95 €/kg**  
844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - DB **4,90 €/kg**  
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** regional e **2,29 €/St.**  
922.....kg **Landgurke** regional - DB **5,80 €/kg**  
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/kg**  
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/kg**  
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/kg**  
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/kg**  
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **26,90 €/kg**  
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **8,95 €/kg**  
1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DD **8,75 €/kg**  
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/Stück**  
1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/kg**  
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,20 €/kg**  
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/kg**

1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - ICEA **6,10 €/kg**  
1577.....kg **Birnen, kg** Spanien - DEM **5,95 €/kg**  
1600.....kg **Orangen** Spanien - IA **3,60 €/kg**  
1644.....kg **Zitronen** Spanien - CRAE **4,25 €/kg**  
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **5,95 €/kg**  
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien **6,99 €/kg**  
1655.....kg **Nektarinen** Italien - IA **6,95 €/kg**  
1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Frankreich - IA **8,90 €/kg**  
1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Spanien **5,60 €/kg**  
1711.....kg **Trauben blau** Italien - IA **7,30 €/kg**  
1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **6,50 €/kg**  
1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - IA **8,70 €/kg**  
1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spani **3,30 €/Stück**  
1755.....Stück **Melone, Galia Stück 650gr+** Spanien - **3,80 €/Stück**  
1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - CRAI **3,80 €/Stück**  
1790.....Stück **Melone Canari 700gr+** Spanien - IA **3,99 €/Stück**  
1810.....Schale **Johannisb.rot, ca.250g Schale** region **4,95 €/Schale**  
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **11,90 €/kg**  
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **3,50 €/kg**  
1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbi **29,90 €/kg**  
1944.....Stück **Mango, Stück** Burkina Faso - BCS **2,85 €/Stück**  
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/Stück**

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,29 €/Stück**

**Blumen und Pflanzen**

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional **3,90 €/Stück**  
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional **3,50 €/Stück**  
21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**  
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **3,50 €/Stück**  
21918.....Stück **Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. **3,80 €/Stück**  
21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - **3,80 €/Stück**  
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anb. **3,50 €/Stück**  
21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - **3,80 €/Stück**  
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** region **3,90 €/Stück**  
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regiona **3,80 €/Stück**

**Obst**

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - ICEA **5,80 €/kg**