

Das Fenster zum Hof - KW 32/24

Eigentlich gibt es ja schon eigene **Apfelbacher Möhren**. In den Kisten finden sich unsere traumhaft schönen Bundmöhren. Nur lose Möhren (ohne Grün) kaufen wir regional zu. Warum? Unser **Klemmbandroder** ist kaputt. Die Maschine packt das Laub mit über Rollen laufenden, straff gespannten **Gummibändern**, zieht die Wurzeln aus dem Boden, trennt das Laub ab und befördert die Möhrchen in eine große Vorratskiste. Alles schön automatisch. Karotten machen auch so schon genug Arbeit. Bis das Gerät **repariert** ist, müssen wir auf eigene lose Möhren verzichten. Dafür gibt es aber Bundmöhren von uns - die werden einzeln mit der Hand gezogen und gebündelt. Gleiches gilt für die **Rote Bete**, die bis auf weiteres zu großen Teilen in der Erde bleiben muss.

Steinobst (das sind Früchte mit großem **Kern**, wie Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen) ist, richtig ausge-reift, fruchtig, saftig, **süß**. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtliegen einher. Wenn wir sehen, dass Ware schon zu reif ist oder gar Schäden hat, sortieren wir großzügig aus und versuchen, nur das **Beste** in die Kisten zu packen. Natürlich übersehen wir mal etwas. Wenn das passiert, geben Sie uns einfach Bescheid - dann gibt es ohne große Diskussion eine **Gutschrift**.

In den Ferien, haben 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.

Jetzt ist es häufig **heiß und schwül** (endlich). Unsere Produkte leiden in Sonne und zu warmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Im Shop gibt es **Thermohauben**. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca. 250gr Kichererbsenmehl, 1TI Backpulver, 1/2 TI Schwarzkümmel, 1/2 TI Fenchelsamen, 1/2 TI Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer (beides gerieben), 1TI Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St Bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in ca. 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, der fein geschnittenen Bundzwiebel und dem Koriander vermischen und mit ca. 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in ca. 150-160°C heißem Öl in ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier etwas entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze glatt gerührt oder ein Chutney

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porree, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergerben.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, 4 Theotomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 EL Scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pellkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, gewürfelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde

ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch oder 2 Stangen Bund-Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 - 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Zucchini-Socca

400gr Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 200gr Kichererbsenmehl, 400gr Wasser, 2EL Olivenöl, 60gr Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer

Zucchini und das Weiße der Zwiebel (das Grün für Salat aufheben) in etwa 3mm Scheiben schneiden und mit etwa 1EL Salz vermischen - ca. 3/4Std ziehen lassen und gelegentlich unterheben. Das Gemüse anschließend gut abtropfen und etwas trocken tupfen. In der Zwischenzeit aus KE-Mehl, Parmesan, Wasser, wenig Salz und Öl einen pfannkuchenartigen Teig rühren und etwa 1/2Std quellen lassen. Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen. Backblech mit einem Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Gleichmäßig mit dem Teig begießen, so dass alles bedeckt ist. Im Ofen ca. 20-25 Minuten goldbraun backen und mit Salat genießen.

Sommerpasta mit Tomaten

6-8 Theotomaten, 1Bd Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 3 Sardellenfilets, 4EL Olivenöl zum anbraten, Spaghetti, Olivenöl zum Würzen, evtl. ein wenig Zitrone und/oder Basilikum

Tomaten mittelgrob würfeln, Petersilie zusammen mit Knoblauch, Chili und Sardellen fein hacken. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti kochen etwa 9 Minuten. Vier Minuten vor Ende der Garzeit, die Petersilie (etc) in Olivenöl 1-2 Minuten anbraten. Mit einer kleinen Kelle Nudelkochwasser ablöschen und etwas einkochen. Den Pfanneninhalt in eine große Schüssel geben und kurz durchschwenken. Die Tomatenwürfel zugeben und untermischen. Mit etwas leckerem Olivenöl und nach Geschmack auch mit Basilikum, Pfeffer und Zitrone würzen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 05.08.2024 bis 11.08.2024

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **11,45 €/ Stück**
12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,19 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/ kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **8,95 €/ kg**
511.....Stück **Basilikum, Bund** Deutschland - DD **2,79 €/ Stück**
100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/ kg**
1311.....kg **Buschbohnen** Deutschland - DD **10,90 €/ kg**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/ kg**
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN **11,95 €/ kg**
122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 650g+** Deutschland **4,90 €/ St.**
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD **2,89 €/ Bund**
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/ Bund**
1010.....kg **Fenchel** Niederlande - IA **7,59 €/ kg**
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regional **1,99 €/Stück - I**
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/ kg**
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/ kg**
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/ kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ St.**
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/ Bund**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/ Stück**
922.....kg **Landgurke** regional - DB **5,80 €/ kg**
844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - DB **4,90 €/ kg**
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **5,95 €/ kg**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DD **4,20 €/ kg**
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,60 €/ Bund**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **7,90 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **7,90 €/ kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **9,95 €/ kg**
644.....kg **Paprika, spitz, grün, APF** regional eig. A **8,69 €/kg**
380.....kg **Pastinaken** Deutschland - DN **7,90 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **12,95 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** Deutschland - DD **2,75 €/ Bund**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **23,90 €/ kg**
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/ kg**
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/ kg**
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/ kg**
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/ kg**
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/ kg**
303.....kg **Purple Möhren violett** Deutschland - DE **5,50 €/ kg**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **-3,95 €/ Stück**
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,49 €/ kg**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ St.**
521.....Bund **Salbei, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/ Bund**
911.....St. **Schlangengurken ca. 300g+** regional e **2,29 €/St.)B**
188.....Stk **Spitzkohl 350gr+** regional eig. Anbau - DB **2,95 €/ Stk**
189.....Stück **Spitzkohl groß 600gr+** regional eig. Anb **3,85 €/ Stück**
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/ kg**
335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** Deutsch **4,10 €/St.**
711.....kg **Tomaten** regional - DB **6,55 €/ kg**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,35 €/ St.**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. A **3,75 €/St.**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,20 €/ kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/ Stück**

400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **3,95 €/ kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,85 €/ kg**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - ICEA **5,45 €/ kg**
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Deutschland - **5,95 €/ kg**
1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Türkei - INAC **9,95 €/ kg**
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **3,50 €/ kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Frankreich - IA **5,95 €/ kg**
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
1810.....Schale **Johannisb.rot, ca.250g Schale** Deuts **5,99 €/Schale**
1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbi **29,90 €/ kg**
1790.....Stück **Melone Canari 700gr+** Spanien - IA **3,99 €/ Stück**
1770.....Stück **Melone Piel de Sapo, Stück** Spanien - **3,30 €/ Stück**
1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spani **3,75 €/ Stück**
1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - CRAI **3,80 €/ Stück**
1755.....Stück **Melone, Galia Stück 650gr+** Spanien - **3,95 €/ Stück**
1655.....kg **Nektarinen** Italien - ICEA **6,65 €/ kg**
1600.....kg **Orangen** Spanien - IA **3,75 €/ kg**
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **5,95 €/ kg**
1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Spanien **6,45 €/ kg**
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien **-6,99 €/ kg**
1711.....kg **Trauben blau** Italien - IA **6,95 €/ kg**
1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - ICEA **6,95 €/ kg**
1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **6,19 €/ kg**
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **11,90 €/ kg**
1644.....kg **Zitronen** Spanien - CRAE **4,25 €/ kg**
1666.....kg **Zwetschgen, Kilo** Deutschland - DB **6,95 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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