

Das Fenster zum Hof - KW 40/24

Viele haben es schon gemerkt. Beim **Ausliefern** knirscht es. Kollegen haben Urlaub, sind krank und einer hat uns verlassen. So **ändern** sich die Tourzusammensetzungen und Ihre gewohnten **Lieferzeiten**. Unsere drei Fahrer aus Afghanistan und Syrien sind fleißig und sehr bemüht. Doch hapert es manchmal an der (Schrift-)Sprache und so wird **nicht** jeder Abstellhinweis **optimal** umgesetzt. Der Ärger, wenn sich leere Kisten bei Ihnen Stapeln, ist verständlich. Wir haben einen neuen Kollegen eingestellt und hoffen, dass der Krankenstand wieder sinkt. Außerdem arbeiten wir an eine Lösung, um **Abstellhinweise** in unserer AuslieferApp auf Arabisch übersetzen zu können. Unerwartet.

Mini- Mango der letzten Woche haben uns sehr **erfreut**. Deswegen gibt es sie noch mal. Ähnlich, wie die von uns geliebten kleinen **Avocado** (auch die kommen im Winterhalbjahr aus **Spanien**), sind die kleinen Mangos eigentlich ein nicht oder schwer zu vermarktendes Produkt. Sie entsprechen nicht den üblichen **"Schönheits"-Standards**. Wenn manchmal auch ein bisschen unansehnlich, sind sie aber mindestens genauso **lecker**, wie die großen Geschwister und außerdem haben sie einen im Verhältnis recht kleinen Kern und damit mehr Fruchtfleisch und zu guter Letzt sind sie obendrein auch noch **günstig**. Was will man mehr?

Vom 21.-25. Oktober findet unsere **Herbst-Ferienfreizeit** für Kinder von 5-11 Jahren täglich von 9.00 bis 15:30 Uhr statt. Sie können der Natur mit allen **Sinnen** begegnen, spielen und kreativ sein. Geleitet wird die Freizeit durch Naturpädagogin Astrid Mittelstädt (21.-23. Oktober) und unsere Hofpädagogin Judith Willekens (23.-35. Oktober). Wer Interesse hat, kann sein/ihr Kind unter **www.bioland-apfelbacher.de Naturevents** anmelden und sich ein Ticket sichern.

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

Kartoffel-Gratin mit Pilzen

1 kg Kartoffeln, 20g Steinchampignons, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian,

Kartoffeln schälen, in 5mm Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Wasser abgießen. Pilze in dicke Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb backen.

Spitzkohl mit Champignon-Reisfüllung

1 Spitzkohl, 150gr Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bd Petersilie, 100gr Reis, 100gr Reibekäse, 1 kl Glas Weißwein, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten, etwas Öl

Reis in Salzwasser 8 Minuten fast garkochen, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen. Etwas auflockern. Champignons in Scheiben schneiden und dann mit einem Messer klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit den Champignons in Butter durchbraten, dabei salzen und mit dem Wein ablöschen. Wein einkochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dann mit dem gegarten Reis, gehackter Petersilie und der Hälfte des Reibekäses locker mischen. Mit etwas Pfeffer und wenig Zitrone würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus beiden Hälften den Strunk herauschneiden. Den inneren Teil des Spitzkohls herausbrechen, so dass noch ca. eine 4-5 Blätter-dicke-Wand stehen bleibt (die Innenteile kann man in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und für einen Salat verwenden). Diese beiden Schalen dünn mit Öl einreiben, das Innere ganz dünn salzen und dann beide Hälften mit der Reismischung füllen und mit dem Restliche käse bestreuen. In einer passenden Form ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

Herbsteintopf

4 Rübchen, 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1/2 Spitzkohl, 1/4 Sellerie, 3 Kartoffeln, 3 Tomaten, ca. 1,5Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer, 1Bd Petersilie

Die Gemüse waschen und würfeln (so, dass die Stücke gut auf einen Löffel passen). Alles in einen großen Topf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Würzen mit ausreichend Salz, Lorbeer und Thymian. Ca. eine halbe Stunde bei milder Hitze kochen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Pfeffer beigeben. Evtl mit einem Spritzer Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken. Gerne auch etwas leckeres Olivenöl und dünn gehobelten Parmesan im Teller auf die Suppe geben. Statt Spitzkohl passt auch gut in Streifen geschnittener Palm- oder Grünkohl.

Rübchen in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1El) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen dünn schälen, halbieren und in 5mm Scheiben schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazu geben, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. Abwandlung: Porree in 5-10mm Scheiben schneiden und, mit den Rübchen gemischt, zusammen garen.

Heringsalat (ohne Hering)

Ca. 400 gr Rote Bete (schon gekocht und geschält), 1 mittlere Zwiebel, 80gr Gewürzgurken oder Cornichons, 1 Apfel, 200gr Tofu, natur, 250gr Mayonnaise, 150gr Joghurt (oder Saure Sahne), 3El grob gehackte Walnüsse, 3-4 Zweige Dill gehackt, 1El scharfen Senf, 50gr Essig oder Gurkenfond, 1/2Tl Zucker, Pfeffer, Salz

Alle festen Zutaten in ca. 5mm Würfel schneiden. In einer Schüssel, Mayo, Joghurt, Gurkenfond, Senf und gehackten Dill miteinander glatt rühren. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und die gewürfelten Zutaten unterheben. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen und umrühren. Sicherlich auch noch mal mit Salz und etwas Fond oder Essig nachschmecken. Schmeckt wahnsinnig gut mit Pellkartoffeln, Butter und Salz (gerne kann man auch noch ein Spiegelei über den Salat geben oder den Tofu durch Matjes ersetzen)

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter austreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 30.09.2024 bis 06.10.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	11,45 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,70 €/ kg
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anb	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. A	6,19 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. A	6,99 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	6,30 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,79 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	13,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	8,95 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DB	10,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	11,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	2,90 €/St.
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	7,45 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional regional eig	4,50 €/ kg B
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland	4,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer China - IA	15,90 €/ kg
288.....Stück	Japanese Green 150grBtl regional eig	16,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - HD	19,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,85 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,60 €/St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ Bund
166.....St.	Pak Choy, Stück 500gr+ regional eig. An	3,35 €/St.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	7,49 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	10,95 €/ kg
644.....kg	Paprika, spitz, grün, APF regional eig.	8,69 €/kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,25 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Niederla	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,50 €/ 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 Deutschland - DB	7,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,65 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,95 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,25 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,69 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anb	3,35 €/ Stück
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß 500gr+ regional eig. Anb	3,65 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Deutsch	4,10 €/St.
711.....kg	Tomaten regional - DB	7,49 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ regional eig. Anbau	3,30 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Ar	3,20 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Deutschland - DD	5,49 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,69 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	5,29 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - I.U	5,45 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,10 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	6,70 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1945.....kg	Mini-Mango, Kilo Spanien - CREA	5,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,29 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien -	6,50 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	4,40 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Spanien - IA	7,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,29 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	6,35 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,79 €/ Stück
-----------------	---	----------------------