

## Das Fenster zum Hof - KW 40/24

**Jetzt**, nach dem Sommer ist wieder die Zeit für **Fenchel** und **Brokkoli** (auch davon gibt es bald reichlich). Beides gedeiht schlecht in Sommer und Hitze. Vom Fenchel mit seinem fedrigen **Blattgrün** ist alles zu verwenden. Sogar die Stiele und selbst der **Strunk**, den man im Winter gerne herauschneidet, sind so zart, das man sie einfach mit verwenden kann. Das erschreckend üppige und ätherisch nach **Anis** duftende Grün hält sich prima in einem Plastikbeutel im Kühlschrank und eignet sich, fein geschnitten, hervorragend als **Salatkraut**. Unsere Fenchel haben viel Zucker gespeichert. Daher lieben sie es, in der Pfanne **gebraten** zu werden und ähnlich den Zwiebeln danken sie es ihren Köchen mit zart karamelligen Aromen.

**Eigentlich** gibt es bei **Apfelbachers** den ersten Rotkohl immer erst "traditionell" zu Sankt Martin. Doch so **reichlich** wächst er heuer bei uns, dass wir ihn jetzt schon in die Kisten legen. Aber muss man denn **Rotkohl** immer und ausschließlich zu tiefroter, marmeladenartiger Konsistenz verkocht, genießen? Von der **Farbe** abgesehen, eignet er sich zu allem, was man auch mit Weiß oder Spitzkohl anstellen kann. Bei uns gibt es zwei **Rezepte**, die einen gar nicht an Gans und Klöße denken lassen.

**Die** Schwierigkeiten mit unseren **Fahrern**, bessern sich gerade. Trotzdem kann es sein, dass Ihre Kiste **später** und nicht zur gewohnten Zeit bei Ihnen ist. Bitte haben Sie ein **Nachsehen**. Geliefert wird bestimmt.

**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**

### Gebratener Reis mit Frühlings-Grün

200g Reis, 1 Kohlrabi, 2 Frühlingszwiebel, 1Bd. Japanese Green, junger Knoblauch nach Belieben, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Sojasauce nach Belieben, 2 EL Öl

Reis mit 350ml Wasser und Salz kochen. Die Kohlrabi-Blätter fein hacken, zur Seite geben. Kohlrabi in Stifte, Kraut in feine Streifen, Frühlingszwiebeln und jungen Knoblauch in feine Ringe schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, zuerst das Kraut anbraten, restliches Gemüse mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Reis untermischen. Eier verquirlen. Gemüsereis an den Rand der Pfanne schieben, in die Mitte der Pfanne die Eier hineingießen, stocken lassen, alles miteinander mischen, mit gehackten Kohlrabi-Blättern bestreuen, Sojasauce dazu reichen.

Tipp: Reis eignet sich besser zum braten, wenn er Tags zuvor gekocht wurde. Dann hat die Stärke in den Reiskörnern Zeit, wieder fest zu werden. Reis, sofort nach dem Kochen gebraten, wird leicht matschig.

### Kürbissuppe mit Herbstfenchel

1/2 Hokkaido, 1kl Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, 1 Fenchel mit Grün, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl, 200gr Joghurt oder Saure Sahne

Hokkaido und Zwiebel grob würfeln und zusammen mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit etwas Essig ablöschen, kurz einkochen, auffüllen mit ca. 0,8Ltr Wasser oder Brühe und salzen. In der Zwischenzeit das Grün vom Fenchel abstreifen. Ca 1/3 davon fein hacken (der Rest hält sich gut in einer Tüte im Kühlschrank). Fenchel mit Stumpf & Stiel in 3mm Scheiben schneiden und in Butter zart hellbraun braten. Kürbis nach etwa 15 Minuten mit dem Pürierstab fein mixen. Gebratenen Fenchel untermischen. Joghurt mit dem Fenchelgrün glattrühren und 1-2EL im Teller auf die fertige Suppe geben. Zusätzlich kann man noch 1/2 TL Kümmel in etwas aufgeschäumter Butter anrösten und das ebenfalls auf die Suppe träufeln.

### Rotkohlsalat einfach - schmeckt wie im Döner!

1/4 Rotkohl, 1/2 Gemüsezwiebel, 2EL Öl, 4EL Essig, Salz und Pfeffer

Rotkohl und Zwiebel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten und 1/2 Stunde ziehen lassen.

### Gebackenes Rotkraut mit Schafskäse und Sesam

1/2 Rotkohl, 3 EL Butter, 3 EL Olivenöl, Knoblauch, 1 Pck. Schafskäse, 1 Zwiebel, Thymian, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Olivenöl, Salz, Sesam. Paniermehl

Je einen gestrichenen TL Kreuzkümmel und Koriander in einem kleinen Topf trocken anrösten, bis es duftet. Abkühlen

lassen und mörsern oder mahlen, Butter und Öl in einer großen Pfanne schmelzen lassen. Rotkraut, in 5mm Streifen geschnitten zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili und den Gewürzen, zugeben und etwa 10 Minuten kräftig durchbraten. Hitze zurückschalten und zugedeckt auf kleiner Flamme ohne Flüssigkeitszugabe für eine halbe Stunde schmoren. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren. In eine Auflaufform geben. Schafskäse mit 2-3EL Paniermehl zerbröckeln und darauf verteilen. Zum Schluss mit reichlich Sesam bestreuen. Etwa 15 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen backen. Schmeckt mit glatt gerührtem Joghurt und Fladenbrot.

### Butterbohnen aus der Pfanne

Bohnen, Salz, Pfeffer, Butter Petersilie

Bohnen vom Stielansatz befreien. In reichlich sprudelndem Wasser 10 Minuten kochen, reichlich Salz erst nach zwei Drittel zufügen (so bleiben die Bohnen zarter). Abschütten und in möglichst kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Hitze zart hellbraun werden lassen (bis sie leicht nussig duftet). Die Bohnen auf einmal hinzugeben. Häufig wenden, dabei gehackte Petersilie darüber streuen und mitschmoren. Insgesamt ca 4-5 Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und eventuell mit etwas Zitrone würzen.

### Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2EL Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2EL Rosinen, 1EL Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Das obere Drittel des Fenchels abschneiden und beiseite legen. Den Rest in 2-3mm Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer solange braten bis der Fenchel zarthellbraun wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

### Fenchelgrün-Topping (zur Fenchel-Sardinen-Pasta)

2 Hände Fenchelgrün, 5-6EL Paniermehl, Schale von 1/2 Zitrone, 2 Knoblauchzehen. 2-3EL Olivenöl

Fenchelgrün, Knoblauch, und dünn abgeschälte Zitronenschale sehr fein hacken, mit dem Paniermehl vermengen und in dem Öl und häufigen Wenden in einer Pfanne knusprig hellbraun braten. Dann auf einem Teller ausgebreitet abkühlen lassen.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 07.10.2024 bis 13.10.2024

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>6,29 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - IA	<b>13,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bd.</b>
1311.....kg	<b>Buschbohnen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>8,50 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>11,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>11,95 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 650g+</b> regional ei	<b>2,90 €/ St. IB</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	<b>7,45 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Ar	<b>1,95 €/ Stück</b>
186.....Stück	<b>Filderkraut, Stück, ca. 1000g</b> regional e	<b>3,70 €/ Stück</b>
421.....kg	<b>Gemüsezwiebeln regional</b> regional eig	<b>4,50 €/ kg B</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
350.....kg	<b>Herbstrübchen, weiß kg</b> Deutschland	<b>4,20 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> China - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
288.....Stück	<b>Japanese Green 150grBtl</b> regional eig	<b>16,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Niederlande - HD	<b>19,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,15 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional e	<b>3,70 €/ St. DB</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,60 €/ Bund</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 500gr+</b> regional eig. Ar	<b>3,35 €/ St.</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,49 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - 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>
644.....kg	<b>Paprika, spitz, grün, APF</b> regional eig. A	<b>8,69 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>5,45 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Niederla	<b>12,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,50 €/ 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> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DC	<b>3,95 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 300gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,65 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,95 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,25 €/ kg</b>
367.....Stück	<b>Roter Rettich Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,40 €/ Stück</b>
145.....Stück	<b>Rotkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,90 €/ Stück</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,70 €/ St.</b>

201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Deutschland - DD	<b>3,10 €/ Stück</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,29 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>1,99 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,10 €/ Bund</b>
282.....Stück	<b>Schnittzicchorie Bund</b> regional eig. Anb	<b>3,35 €/ Stück</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 300gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,95 €/ Stk</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl groß 500gr+</b> regional eig. Anb	<b>3,65 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Niederl	<b>2,95 €/ St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>6,55 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,30 €/ St.</b>
154.....Stück	<b>Wirsing, klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,60 €/ Stück</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500g+</b> regional eig. Ar	<b>3,20 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>5,69 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,69 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>4,49 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>5,45 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>1,95 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>6,45 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,45 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>3,65 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>25,95 €/ kg</b>
1945.....kg	<b>Mini-Mango, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>5,50 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Italien -	<b>6,50 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Satsumas</b> Italien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - DEM	<b>6,79 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>9,95 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - DEM	<b>6,79 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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