

So ein Käse! (KW46 vom 11.11.-17.11.) Morbier AOP Arnaud. Feiner französischer Klassiker. Köstlich buttrig mit typischer Ascheschicht. Halbfester Schnittkäse, Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5262

Das Fenster zum Hof - KW 45/24

Es ist **lau** - zu lau. Gut für die Heizkosten, schlecht für Apfelbachers Lagergemüse. Die großen Mengen **Sellerie**, die wir für Winter und Frühjahr in **Mieten** auf dem offenen Feld einschlagen, mögen es gerne kühl. Bei zu mildem Wetter haben Fäulnisbakterien leichtes Spiel. Erst machen sie sich über den verbliebenen **Laubrest** an der Knolle her und dann verwandeln sie das Innere in einen unschönen **Matsch**. Lagern im Kühlhaus verbraucht zusätzlichen Strom - bei traditionellen Lagermethoden eigentlich nicht nötig. Eigentlich. Wenn es nicht zu mild ist.

Einen Teil davon haben wir "gerettet" indem wir den noch gesunden Teil des **Selleries** mit **Möhre** und **Porree** zu Suppengrünpäckchen verarbeiten. Das Beste aus dem machen, was man hat und möglichst **wenig verschwenden**.

Brokkoli und **Fenchel** kommen anders als bei fast allen Großhändlern und den meisten Biosupermärkten bei uns noch nicht vom Mittelmeer sondern vom **eigenen Acker** und das in echt guter **Apfelbacher-Qualität**. Aber auch wir halten das Jahresrad nicht auf. Kurze Zeit noch und es wird zu **dunkel** und zu **kühl** für viele Kulturen. Dann freuen wir uns über lang gepflegte **Kontakte** zu Anbauern in Südeuropa.

Auch der Strom leckerer **Tomaten** aus **Theos** Gewächshaus tröpfelt nur noch müde. Ab jetzt kaufen wir schon zu und warten sehnsuchtsvoll auf den **nächsten Juli**.

Bald sind wieder unsere regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an, die gibt es schon Ende November. Ab dem **7. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor.

Noch ein Anliegen: Im **November** und **Dezember** sind die Städte besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im **Stau** und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (19,90 Euro), sie schützen vor Frost, Wind und im Sommer auch vor der Hitze.

Rotkohlsalat mit Fenchel und Ingwer

1/4-1/2 Kopf Rotkohl, 1 Rote Zwiebeln, 1kl Fenchelknolle, Salz, Reis oder Weißweinessig, Öl, Ingwer, Knoblauch, Chili, Zucker, Koriandergrün, Sesamöl (geröstet)

Rotkohl und Fenchel fein hobeln, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken oder schneiden und unterheben. Essig, Öl, Salz, eine deutliche Prise Zucker und ein paar Spritzer Sesamöl verrühren und mit dem Salat mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen und evtl. mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Koriander hacken und über den Salat geben.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Anseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 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 etwas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und Zitrone darüber geben.

Marinierter Fenchel mit Linsen und fritiertem Salbei

125gr Linsen, Olivenöl, 500gr Fenchel, 1 Zitrone, 1/2Gl Weißwein, 1/2 Bund Salbei Salz, Pfeffer, Lorbeer, Knoblauch

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe bei niedriger Hitze ca 30 Minuten garen. Erst danach salzen. Den Fenchel putzen und vierteln oder achteln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitronenschale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minu-

ten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud zu den Linsen geben und umrühren. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Salbeiblättchen im heißen Olivenöl oder Butter knusprig braten und das Gericht damit bestreuen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und frischem Olivenöl würzen.

Fenchel - Kartoffeln

Kartoffeln und Fenchel zu gleichen Teilen, Butter zum Braten, Salz und Pfeffer, Creme Fraiche, etwas Milch oder Wasser, Reibekäse, Paniermehl, Butter für Butterflöckchen

Kartoffeln halbieren und ca. 4mm Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk heraus schneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist bei unserem Fenchel noch zart und kann auch mitverwendet werden. Kartoffeln und Fenchel in einer großen Pfanne in Butter braten, bis die Kartoffeln nicht mehr ganz roh sind. Salzen nicht vergessen. Creme Fraiche eventuell mit wenig Milch glattrühren (damit sie besser fließt) und untermischen. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüber streuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

Rotkraut, klassisch

Ca. 500g Rotkohl, 1 kl. Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 EL Zucker /Honig, 12 säuerlicher Apfel, 1/2 TL Salz, 1 Glas Rotwein, 100ml Apfelsaft, 12 EL Essig, 1 Msp. Nelkenpulver, Salz /Pfeffer, evtl. Johannisbeergelee

Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, mit Hilfe Nelke, Lorbeerblatt an die Zwiebel spicken. Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zucker /Honig zugeben, hell karamellisieren lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, 8eln, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben, 5 Min. mitschmoren. Die Rotkrautstreifen zugeben, etwa 5 Min. mitdünsten. Zwiebel und Salz zugeben, kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und Apfelsaft zugießen. Deckel auflegen und das Kraut bei milder Hitze ca. 30-60 Minuten weich kochen. Dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig, weiteren Apfelsaft zugießen. Gespickte Zwiebel entfernen. Mit Essig, Nelkenpulver, Salz/Pfeffer und Johannisbeergelee oder Honig/Zucker/Ahornsirup abschmecken. Dazu passen Backofenkartoffeln (oder eine Gans).

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 04.11.2024 bis 10.11.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	10,90 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anbau - DB	7,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	6,39 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB	27,95 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	12,79 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,75 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CRAE	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	13,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ regional eig. Anbau - DB	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	22,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ Stück
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,55 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	6,45 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	8,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,69 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Italien - IA	2,30 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,45 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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 - DB	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	19,85 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DB	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,65 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ regional eig. Anbau - DB	4,30 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,49 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,59 €/ St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Bund
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ Stück

201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,95 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	1,99 €/ St.
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel regional eig. Anbau - DB	19,95 €/ Stück
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Stück
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,65 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,19 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,45 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ regional eig. Anbau - DB	3,45 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	6,55 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	7,59 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,69 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - DB	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,75 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	3,99 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,65 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,50 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,49 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,35 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,99 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	28,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,25 €/ kg
1588.....kg	Quitten Spanien - CRAE	4,90 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	6,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,69 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	5,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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