

**So ein Käse! (KW3 vom 13.1.-19.1.) Eifler Landkäse.** vom Ulmenhof in der Vulkaneifel. Schnittkäse, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen

**1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5180**

## Das Fenster zum Hof - KW 02/25

**DA SIND WIR WIEDER:** Gut erholt sind wir aus dem Urlaub zurück und gehen voller Ideen und mit viel Kraft in dieses neue Jahr! Wir hoffen, Sie haben unsere Kisten vermisst und freuen sich jetzt wieder auf unser frisches Obst und Gemüse! Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

**In** dieser Woche machen wir einen großen "**Lagerräumungsverkauf**". Die meisten Produkte in den Sortimenten stammen aus der **eigenen** letzten Ernte. So schaffen wir **Platz** in den Kühlhäusern und sparen Energie. Unsere Landwirte haben (bis auf einen der Ware wäscht und abwiegt) jetzt eine zweiwöchige Winterpause.

**Das** macht uns **traurig**: Ende Dezember mussten wir uns von den letzten eigenen **Möhren** und **Kartoffeln** verabschieden. Was uns immer noch fehlt ist ausreichende Lagemöglichkeit bei beiden Produkten. Unser **Glück** - wir konnten ganz in unmittelbarer Nähe zum Hof eine frostfreie Lagerhalle mieten und hoffen, dass wir im Laufe des Jahres dort einziehen können. Dann hoffen wir auch endlich mehr eigene Kartoffeln anbauen und **lagern** zu können. Denn bei denen sieht es heuer gar nicht gut aus. Wie bei uns haben auch die Kollegen nur sehr **kleine** Kartoffeln geerntet. Ganz abgesehen, von all den anderen wetterbedingten Problemen, die es gab. Wie es aussieht, wird es im nächsten **Frühjahr** schon keine deutschen Biokartoffeln mehr geben.

**Wir** brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden, gerade jetzt im Winter, wieder umfangreicher und manche Gemüse wie Grünkohl, Palmkohl oder Zuckerhut brauchen einfach mehr Platz. Da viele **Kisten** auch in die Jahre gekommen sind und aussortiert werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in **Keller** und **Garage** nach. Wir **freuen** uns über jedes zurückgegebene Exemplar.

**PS:** Bitte melden Sie sich, wenn Sie bisher versehentlich keinen **Apfelbacher-Kalender** erhalten haben - wir packen gerne noch einen in die Kiste. Der Kalender ist hübsch anzuschauen und nützlich für anstehende Termine sowie Lieferverschiebungen auf dem Apfelbacherhof.

### Waldorfsalat mit Stangensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL. süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack, evtl. 1 Prise Curry

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist

### Gebratene Schwarzwurzeln mit Zitrone und Kapern

500gr Schwarzwurzeln, 2EL Öl, Saft und Schale 1 Zitrone, 2EL Kapern, 1/2 Becher Sahne, Salz und Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und in 2cm Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Öl oder Butter erhitzen und die abgetropften Wurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Sahne angießen, anschließend von der Zitrone ca. 1/2TL Schale abreiben, die Zitrone auspressen, beides zusammen mit den Kapern zu den Wurzeln geben und wenige Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut zu gebratenem Fisch oder auch einfach solo mit etwas Reis dazu

### Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

1kl Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1St Ingwer, 2 Chilischoten, 400gr Süßkartoffeln, 2-3 El Erdnussmus 1 Pck Kokosmilch (250ml), 500ml Wasser Limettensaft, 1St Zitronengras, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriandergrün, ein paar gehackte Erdnüsse

Knoblauch, Ingwer, Chili und das Zitronengras gemeinsam fein hacken und in Öl kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebeln gewürfelt hinzugeben, kurz durchschwitzen und dann die geschälten und grob gewürfelten Bataten hinzufügen. Alles zusammen noch ca. 3 Minuten durchbraten und dann mit Wasser und Kokosmilch auffüllen. Einen Schuss Sojasauce dazu, salzen und alles zusammen kochen, bis die Bataten weich sind. Dann mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei das Erdnussmus zugeben. Abschmecken mit Limettensaft und Pfeffer. Servieren mit gehacktem Koriander und den Erdnüssen. Als Einlage eignen sich gebratenen Tofuwürfel, Shiitake oder Riesengarnelen. Jeweils separat in einer Pfanne scharf anbraten und kräftig würzen

### Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der

Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

### Weißkohl 'asiatisch'

1kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 Chilischote, 4EL Rapsöl, 100 g gegarter Couscous oder Reis, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz und Pfeffer und etwas Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Chilischote darin anschwitzen. Den Kohl dazu geben und anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen. Couscous oder Reis dazu geben. Mit Sojasauce, Curry + Koriander würzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

### Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinagrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen - um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

### Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherten Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**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 06.01.2025 bis 12.01.2025

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional - DN	<b>10,90 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>6,95 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> regional	<b>27,95 €/ Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg</b> regional	<b>5,95 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>7,65 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - CRAE	<b>7,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Italien - IA	<b>4,99 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>7,35 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>10,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 500g+</b> regional eig.	<b>2,90 €/ St.</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> Deutschland - DD	<b>21,95 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>6,35 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,20 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,45 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - DEM	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,99 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,10 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 1200gr+</b> regional eig.	<b>3,80 €/ St.</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 400gr+</b> regional eig.	<b>2,60 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional eig.	<b>3,10 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,45 €/ kg</b>
527.....Stück	<b>Lorbeer, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Belgien - IA	<b>3,70 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>4,20 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>6,60 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>5,55 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>15,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - IA	<b>2,05 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>7,45 €/ 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> Deutschland - DD	<b>6,69 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b> Deutschland - DD	<b>20,95 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DD	<b>3,45 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>8,25 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuu 500gr</b> Niederlande	<b>3,49 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,59 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Italien - ID	<b>2,40 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Italien - DD	<b>2,65 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,95 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<b>6,00 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien	<b>2,05 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,40 €/ kg</b>

188.....Stk	<b>Spitzkohl 350gr+</b> Spanien - CRAE	<b>3,99 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Spanien	<b>2,65 €/ St.</b>
117.....kg	<b>Steckrüben, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,79 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Deutschland - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl, klein, St</b> regional eig. Anbau	<b>2,65 €/ Stück</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 800gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ St.</b>
154.....Stück	<b>Wirsing, klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,70 €/ Stück</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 700g+</b> regional eig.	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,45 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - DD	<b>2,95 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermis Vakuu</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,80 €/ 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>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b> Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - IA	<b>4,19 €/ kg</b>
1632.....Stück	<b>Clementinen 2kg Tüte</b> Spanien - IA	<b>7,19 €/ Stück</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,79 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Türkei - INAK	<b>2,60 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - CRAE	<b>1,59 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>6,19 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Columbien - IA	<b>9,45 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbien	<b>25,95 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,20 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,75 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - IA	<b>7,25 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - IA	<b>2,65 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - DEM	<b>4,50 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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