

Das Fenster zum Hof - KW 03/25

Bei Zitrusfrüchten - aktuell besonders bei den **Clementinen** - kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Clementinen sind jetzt besonders **lecker** und enthalten viel Saft und Zucker. Schon kleine Verletzungen der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von Fäulnis und bald auch Schimmel. Diese kleinen Stellen sind am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes Mail an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine Gutschrift. **Konventionell** gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad in Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit (dafür schmecken sie nicht). Noch nicht einmal mehr für den **Kompost** sind die Schalen geeignet - vom genusslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die Schalen der von **uns** **gehandelten** Früchte eignen sich vorzüglich zum Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren.

Ein Teil unserer Sellerieknollen weist innen **stellenweise Braunverfärbungen** auf. Keine Sorge - da ist nichts faul. Es gab nur an einigen Stellen des Ackers Probleme mit der Nährstoffversorgung. Alle bräunlichen Stellen können einfach **mitverwendet** werden.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen, gerade jetzt im Winter, sind 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.

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

Glasierter Rosenkohl

500 g Rosenkohl, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 250 ml Brühe, 2 EL Zucker

Frischen Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten, den halbierten Rosenkohl dazugeben und anbraten bis einige der Röschen beginnen zu bräunen. Mit der Brühe ablöschen. Leicht köcheln lassen, bis die Brühe eingekocht ist. Mit Zucker bestreuen und glasieren.

Geschmorter Butternut mit Palmkohl

1/2 Butternut, 5-600gr Palmkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll kleine Tomaten, 1 El Tomatenmark, 1 kl Glas Wein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis in ca. 15mm dicke Scheiben schneiden, Scheiben schälen und dann grob würfeln. Palmkohl quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebel/Knoblauch würfeln und Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Kürbiswürfel in Olivenöl zusammen ca. 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten - dabei salzen. Tomatenhälften und Tomatenmark zugeben und kurz weiter braten. Mit Wein (oder Wasser) ablöschen, ein wenig einkochen lassen, einen Deckel auflegen und noch ca. 5-10 Minuten geschlossen fertig schmoren. Mit Pfeffer würzen und evtl mit etwas Zitrone abschmecken.

Kartoffelschnee mit Palmkohl

Ca. 600gr Palmkohl, 750gr Kartoffeln, 250gr Sellerieknolle, eine Handvoll schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Pecorino

Kohl mit den Stielen in 1-2cm Streifen schneiden. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut abtropfen. Geschälten Sellerie grob würfeln und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Dann die geschälten, halbierten Kartoffeln zugeben und noch ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen Kohl, Oliven und gehackten Knoblauch darin unter Wenden anbraten, bis der Kohl etwas Farbe nimmt (dabei vorsichtig salzen). Beiseite stellen. Kartoffeln / Sellerie abgießen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen. Dann etwas Kochwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Dabei ca. 3 El Olivenöl unterschlagen und mit Pfeffer würzen. Palmkohl unterheben und servieren. Auf dem Teller noch etwas geriebenen Pecorino darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Lecker auch mit einem Spiegelei obenauf

Cavolo Nero einfach so

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1Bd. Palmkohl, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zitronensaft

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Palmkohl in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 6-7 Min. braten. Mit

Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Palmkohlrohkost mit Orangen

400gr Palmkohl, 1-2El Weißweinessig, 4El Olivenöl, 1-2 Orangen, Salz, Pfeffer

Palmkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Orange mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und die Orange zunächst in Achtel und dann in dünne Scheiben schneiden. Ausgetretenen Saft zusammen mit Öl und Essig zum Kohlgeben. Den noch mal gut mit den Händen durchkneten und mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Und dann zum Schluss die Orangenstückchen zugeben und mit Pfeffer, frisch aus der Mühle, würzen. Durch Kneten und marinieren wird die zähe Zellstruktur des Kohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

Fenchel-Selleriesalat

1 Fenchelknolle, 1/2 Stangensellerie, 1/2Bd. Petersilie, 100g Schafskäse, 6 Oliven, 2El Weißweinessig, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 4 El Olivenöl, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Fenchel putzen, waschen, in sehr eine Streifen schneiden, etwas Grün beiseite legen, Stangensellerie putzen und in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Schafskäse zerbröckeln. Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Aus restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit Petersilie und dem Fenchelgrün überstreuen.

Fenchel - Kartoffeln

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

Kartoffeln halbieren und ca. 4mm Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken, Fenchel halbieren, den Strunk heraus-schneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist um diese Jahreszeit 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. Saure Sahne oder Creme Fraiche mit etwas Milch oder Wasser glattrühren (damit sie besser fließt) und mit dem Fenchelgrün untermischen. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüberstreuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.01.2025 bis 19.01.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	-6,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg Deuts	31,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deuts	6,39 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	9,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,99 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankrei	4,99 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	7,25 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ regional ei	2,90 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,99 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+ regional eig.	3,80 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,10 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,50 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,49 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DD	4,20 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	8,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,55 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	15,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,05 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,75 €/ 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 - DC	3,45 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - DB	8,25 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ kg
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - DB	6,70 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande	-3,49 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,59 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,49 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,59 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,95 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,20 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,75 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 350gr+ Spanien - IA	3,99 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	-2,95 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,75 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,95 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl 650gr+ regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stück
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700g+ regional eig. Ar	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	6,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermis Vakuu Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,80 €/ 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 - E	3,69 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	6,30 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	3,95 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - IA	7,19 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,79 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Türkei - INAK	2,99 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	8,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	1,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,75 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,25 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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