

So ein Käse! (KW45 vom 4.11.-10.11.) Kürbiskernrebell. Heumilch-Bergkäse mit Kürbiskernen. Schnittkäse, Österreich, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, tier. Lab, Pfefferkörner (rot, grün, schwarz) **1 Stück ca. 220g, 24,90€; Art.-Nr. 5212**

Das Fenster zum Hof - KW 44/24

Es gibt wieder **Topaz** unseren Lieblingsapfel von **Aloysius Knein**. Seit dieser Woche liefert er uns die schön ausgefärbten Exemplare. Doch Acht gegeben: zwar sind die Äpfel golden mit roten Backen und Streifen aber mitnichten süß. Jedenfalls noch nicht. Ihre **Säure** und **Würze** haben sie schon entwickelt, doch der Zucker ist nicht voll entwickelt. Noch liegt er zu großen Teilen in Form von **Stärke** in den Äpfeln vor, die erst umgewandelt werden will, bevor die Früchte ausgewogen süß-säuerlich schmecken. Wer genau aufpasst kann im Mund die feinen Stärkekörnchen fühlen. Unsere Zunge ist empfindlich genug diese kleinen Strukturen zu ertasten.

Nach ein paar Tagen **ungekühlter Lagerung** in der Wohnung sind die Äpfel ausreichend **nachgereift**. Dann empfiehlt es sich die Äpfel in den Kühlschrank zu legen um das Weiterreifen zu unterbrechen. Wenn sie nicht bis dahin schon aufgeessen sind. Nun sind sie wirklich **lecker**.

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.

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

Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren, gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben, nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffeln gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Ingwer und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren. Tipp: wer's gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

Spitzkohl-Pasta

1/2 Spitzkohl, 1/2Bd Petersilie, 50gr Butter, 1/2 Zitrone, 2-3El Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Den Strunk des Spitzkohls herauschneiden und quer in 2-3mm Streifen schneiden. Petersilie hacken. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln 1 Minute weniger als angegeben garen. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, die Spitzkohlstreifen zugeben und mitkochen. Ca. eine Tasse vom Pastawasser abnehmen und die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben, zusammen mit Zitrone, Parmesan, Petersilie, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis all Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

Kohlrabi-Kartoffeltaler mit Grün

5-600g Kartoffeln, 1 Ei, 150gr Mehl, eine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 El Butter

Kohlrabigrün in 2mm Streifen schneiden und in Butter zusammen mit einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne ca. 3 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Dabei salzen.

Kartoffeln in Schale kochen, pellen und kleinstampfen, kurz abdampfen lassen und noch heiß mit einem Ei, dem Mehl und den Kohlrabistreifen zügig vermischen. Dabei würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Mit einem Eisportionierer oder einem Löffel ca. 3cm Kugeln abstechen und in Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Dabei etwas flachdrücken. Währenddessen den geschälten Kohlrabi in Streifen schneiden und mit der Butter und wenig Salz in einen Topf mit Deckel geben. Ohne Wasserzugabe bei milder Hitze ca. 15-20 Minuten garen und mit den Talern servieren.

Rote Gemüsesuppe (schnell und einfach)

1 EL Olivenöl, 2 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,4 kg Rote Bete, 0,4 kg Möhren, ca. 1l Brühe, etwas Thymian, Salz u. frisch gem. Pfeffer

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln grob hacken und darin weich braten. Knoblauchzehe grob gehackt hinzufügen und 2 Min. mit braten. Rote Bete + Möhren putzen, schälen und klein würfeln und zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Flamme mit Deckel garen lassen. Mit Brühe ablöschen und etwas Thymian hinzufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz u. frisch gem. Pfeffer abschmecken und mit knusprigem Brot servieren. Dazu passt Saure Sahne/Schmand oder Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Suppe kann auch mit dem Mixstab püriert werden.

Kartoffelgnocchi

1kg Kartoffeln, 300gr Mehl (gerne auch Hartweizenmehl - das macht die Gnocchi noch gelber), 2 kleine Eier (ca. 80gr), geriebener Parmesan nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, kurz auskühlen lassen und mit Mehl, 10gr Salz, Muskat und Ei vermengen, bis die Masse gerade eben homogen vermischt ist. Nicht lange kneten (dadurch bindet das Gluten aus dem Mehl und die Gnocchi werden zäher als nötig). Portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen und quer mit einer Teigkarte Klößchen abstechen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin leise simmernd garen. Nach fünf Minuten sind sie fertig. Damit der Topf nicht zu voll wird, kann man sie im Ofen bei ca. 70°C warm halten. Zum Servieren in einer Sauce nach Wahl übergießen und mit Parmesan bestreuen. Wir empfehlen Salbeibutter.

Überzählige Gnocchi lassen sich hervorragend in einem Beutel einfrieren (vorher dünn einölen). Dann einfach bei Bedarf aufgetaut in einer Pfanne mit Butter und ein paar Zwiebelchen kurz aufbraten.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 28.10.2024 bis 03.11.2024

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,95 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,10 €/St.
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	2,90 €/St. IB
133.....St.	Weißkohl, St 800gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/St.
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional eig. Anbau -	12,40 €/Stück
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Ar	3,20 €/St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 500gr+ regional eig. An	3,35 €/St.
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional €	3,70 €/Stück
189.....Stück	Spitzkohl groß 500gr+ regional eig. Anb	3,45 €/Stück
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland - DB	3,35 €/Stück
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	23,90 €/kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	13,95 €/kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,65 €/Stück
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anb	3,30 €/Stück
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,50 €/Bund
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - D	3,95 €/kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ regiona	3,45 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,95 €/Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	4,20 €/kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,50 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,70 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,75 €/kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,09 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,75 €/kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,69 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,49 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,55 €/kg
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/Bund
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/Bund
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/Stück
590.....kg	Ingwer Peru - IA	15,20 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,95 €/kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	10,90 €/kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,99 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,95 €/kg
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,55 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	10,99 €/kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,19 €/kg

833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	6,90 €/kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	1,79 €/St.
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,90 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	27,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	12,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,50 €/kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar	1,95 €/Stück
1055.....Stück	Zuckermis Vakuu Niederlande - IA	4,95 €/Stück
1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	6,75 €/kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - IA	7,99 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional €	3,90 €/St. DB
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,50 €/Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. A	3,70 €/St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling regional eig. A	3,10 €/Stück

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 Deutschland - DB	4,95 €/kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,75 €/kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,95 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	5,65 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,95 €/kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	5,65 €/kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Italien - IA	6,95 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	9,95 €/kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,50 €/kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,15 €/Stück
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,45 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,70 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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