

Das Fenster zum Hof - KW 46/24

Erntezeit. Jetzt im November haben wir das reichhaltigste **Angebot eigener Produkte** des Jahres. Das kommt, weil es immer noch Leckeres aus der Sommerproduktion gibt und gleichzeitig große Mengen an **Lagerware** in die Kühlhäuser und Mieten drängt. Viel Arbeit für unsere Gärtner. Scheinbar typische Wintersalate wie **Radicchio, Endivie und Zuckerhut** sind nämlich nicht frostfest und müssen vor dem ersten Frost zur Zwischenlagerung ins relativ kuschelige Kühlhaus. Unsere **Kürbisse** dagegen haben es gerne lau und sind diesen **Winter** in unserer neuen **Werkstatt** untergebracht. Bei 10-15°C warten sie darauf verpackt und geliefert zu werden. Unser Johann hat zum **Gemüselager** auf unserem Instagramkanal ein interessantes Video gemacht.

Frisch aus dem Lager kommen zum ersten Mal seit langem **Sweet Dumpling** (süßer Klobß). Diese leckere, kleine, hartschalige und gut lagerfähige Kürbisart lässt sich am allerbesten und mit wenig Aufwand im **Ofen** zubereiten.

Es ist November von jetzt bis Weihnachten 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.

Auch unsere **Lieferfahrzeuge** sind voller als sonst. Nun sind alle Kunden aus dem Urlaub zurück. Damit sind die letzten zwei Monate des Jahres auch unsere umsatzstärksten. Um das zu schaffen (geübte Auslieferungsfahrer wachsen nicht auf Bäumen), werden unsere **Touren** fast **täglich** umgebaut, geteilt und neu auf die Fahrzeuge verteilt. Gleich bleibt für Sie immer nur der **Liefertag**. Die Uhrzeiten, zu denen die Kiste kommt, aber wechseln.

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.

Frischer Chinakohlsalat mit Koriander

1/2 Chinakohl, 1/2Bd Koriander, 1 mittlere rote Zwiebel, 2 kleine Karotten, 1St Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Salz, Saft von 1 Limette, 2El Reisessig, 2El neutrales Öl, 1Tl Sesamöl, Chili nach Belieben

Chinakohl, fein geschnitten in eine große Schüssel geben. Karotten grob raffeln oder in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein reiben und Chili und Koriander fein hacken. Die flüssigen Zutaten miteinander verrühren und über die übrigen Zutaten geben. Alles gut unterheben, nach Geschmack salzen und noch eine Viertelstunde ziehen lassen. Prima zu gebratenen Hühnchen, Schwein aber auch einfach nur mit Basmatireis lecker.

Radicchio mit Spaghetti

300gr Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca. 60gr Pecorino

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann einen Schluck Sahne dazugeben. Dann den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken. Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endivien-salat oder Zuckerhut!

Kürbis Kartoffel Gratin

300g Kartoffeln, 400g Hokkaido Kürbis, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat, 300ml Sahne, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Kartoffeln und Kürbis in möglichst Scheiben hobeln. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eine Auflaufform flach füllen. Mit Sahne begießen und mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen. Im heißen Ofen (180°C Umluft) anbacken, dann auf 140°C zurückschalten. Gesamtbackzeit ca. 50 Minuten.

Cavolo Nero (Palmkohl) einfach so

1/3 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 500gr 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.

Palmkohl mit Kürbis

5-600gr Palmkohl, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Streifen teilen. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Palmkohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken. Funktioniert auch mit Steckerrüben

Backofenkürbis - Sweet Dumpling

1 Kürbis (für 1-2 Personen); ca. 3El Bergkäse/Person; 1 Knoblauchzehe, 1-2El Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 3-4El süße Sahne

Kürbis waschen, Stiel einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, von Innen mit Salz einreiben. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit den Brotwürfeln und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen und mit Sahne auffüllen, evtl. noch mit etwas Käse bestreuen. Backen bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Möhren- oder Gurkensalat.

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 11.11.2024 bis 17.11.2024

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,75 €/ 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 - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ regional ei	2,90 €/St. IB
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	22,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional	3,70 €/Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,29 €/ 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	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. A	3,70 €/St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,00 €/St. DB
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 600+ regional	2,85 €/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	5,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,49 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	8,10 €/ 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	6,95 €/ 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	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	19,85 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ regional eig. Anb	4,30 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 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.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Bund
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
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,29 €/ St.
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel regional eig.	19,95 €/tkg
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anb	3,30 €/ Stück
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,25 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß 650gr+ regional eig. Anb	3,10 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ regiona	3,45 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,55 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional eig. Anbau -	2,40 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St 800gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700g+ regional eig. Ar	3,20 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	6,99 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	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
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - DB	4,85 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - DB	5,95 €/ 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 -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,75 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - DEM	4,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,65 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,50 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,40 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,35 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,35 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	28,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien - DEM	4,25 €/ kg
1588.....kg	Quitten Spanien - IA	6,19 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	6,49 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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