

So ein Käse! (KW48 vom 25.11.-1.12.) Friesisch Blue. Halbfester Blauschimmelkäse mit Roqueforti-Kulturen. Deutschland. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Rotschmiere- und Blauschimmelkulturen
1 Stück ca. 180g, 31,90€; Art.-Nr. 5283

Das Fenster zum Hof - KW 47/24

Diese Woche gibt es eine kleine Menge **Cime di Rapa** von **Apfelbachers** Feldern. Das mit dem heimischen Raps verwandte italienische Gemüse, findet sich in **Norditalien** traditionell auf dem Weihnachtsspeiseplan. Weil der rheinische Herbst und Winter in den letzten Jahren immer **milder** wurde, haben wir auf kleiner Fläche mit **Erfolg** einen Anbau versucht, der jetzt in wenige Kisten kommt. Das herzhaft und leicht **herbe** Gemüse wurde bisher in der kalten Jahreszeit aus Italien importiert und findet hier auch schon begeisterte Anhänger. Wer weiß - vielleicht gehört es ja bald auch bei uns regelmäßig zum **regionalen** Angebot.

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.

Ab jetzt 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.

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blatttrippen heraus. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. 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 die Wirsingstücke. 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. Wer mag, kann mit 1-2EI Creme Fraiche vollenden.

Cime di Rapa solo

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1Bd. Cime di Rapa, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EI Zitronensaft

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Cime di Rapa in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 4-5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

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. Das Rezept funktioniert auch mit Spitzkohl.

Zuckerhut mit Ei und Speck

1 Zuckerhut, 2 hart gekochte Eier, 50g Speckwürfelchen (so klein wie möglich geschnitten), 2EI Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, etwas Petersilie

Zuckerhut putzen, in Streifen schneiden und warm abwaschen. Hartgekochte Eier würfeln, Speckwürfelchen bei mittlerer bis milder Hitze knusprig braten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Das aufgefangene Fett für die Vinaigrette

benutzen. SB-kerne rösten und zusammen mit Speckwürfeln und Ei über den Salat geben. Mit einer Vinaigrette beträufeln und mit etwas Petersilie fein gehackt bestreut servieren.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescocomischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse (auch: Sb-Kerne, Mandeln oder Pinienkerne), Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgeschält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Alle restlichen Zutaten außer dem Käse sehr fein hacken und dann mit dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen.

Backofenkürbis - Sweet Dumpling

1 Kürbis (für 1-2 Personen); ca. 3EI Bergkäse/Person; 1 Knoblauchzehe, 1-2EI Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 3-4EI 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 18.11.2024 bis 24.11.2024

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - CRAE	9,95 €/ 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	6,75 €/ 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
101.....kg	Cime di Rapa regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ 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
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	2,39 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. A	3,80 €/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
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,55 €/ 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	7,59 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	4,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	4,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,50 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,55 €/ 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
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ regional eig. Anb	3,99 €/ 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.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,45 €/ 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 Frankreich - IA	8,90 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	1,99 €/ St.
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
333.....Stück	Sellerie, St. KLEINE 400+ regional eig. Ar	1,60 €/Stück
189.....Stück	Spitzkohl groß 650gr+ regional eig. Anb	3,10 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanie	2,99 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,65 €/ 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.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	6,99 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	3,00 €/ 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	5,95 €/ 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 - IA	3,95 €/ 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	4,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,00 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,95 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	28,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,95 €/ 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
-----------------	---	----------------------

Blumen und Pflanzen

22140.....Stück	Nordmantannen, 100 - 140 cm Deu	32,00 €/ Stück
22141.....Stück	Nordmantannen, 140 - 180cm Deut	42,00 €/Stück
22142.....Stück	Nordmantannen, 180 - 220 cm Deu	52,00 €/ Stück
22143.....Stück	Nordmantannen, 220 - 260 cm Deu	62,00 €/ Stück
22160.....Stück	Weihnachtsbäumchen Deutschland - D	3,60 €/ Stück