

So ein Käse! (KW49 vom 2.12.-8.12.) Allgäuer Blütenzauber.

Schnittkäse aus dem Allgäu. D, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Kulturen, tier. Lab, Kräuter- & Blütenmischung

1 Stück ca. 180g, 31,90€; Art.-Nr. 5283

Das Fenster zum Hof - KW 48/24

Der rheinische **Winter** zeigt sich bisher wieder von seiner lecker-milden Seite. Der Süden der Republik versinkt im **Schnee** und der Rheinländer steht im Regen und denkt so: "Hä?". Trotzdem: unsere **Gärtner** sind nervös, wussten sie doch, auf dem Acker steht noch einiges an nur mäßig frostfestem Gemüse. Das muss jetzt dringend ins Lager gerettet werden. Und so kommen bei uns noch **Fenchel** und **Brokkoli** von der heimischen **Scholle**. Kollegen verkaufen schon längst Ware aus Spanien oder Italien.

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.

Einfache Pilzrahmsauce

Ca. 200gr Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1kl Glas Weißwein (oder Wasser mit einem Schuss Essig), 250gr Sahne, 1-2EI Öl, Salz, Pfeffer, ca. 15gr Mehl, 1EI Butter

Pilze in dünne Scheiben schneiden. In Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn etwas Flüssigkeit ausgetreten ist, die Zwiebel feingewürfelt hinzugeben. Weiter braten, bis die Pilze etwas Farbe genommen haben. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und Sahne angießen. Leicht cremig einkochen, dann vom Herd nehmen mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Butter einrühren. Passt zu Pasta, Kartoffeln, Gnocchi oder Reis.

Marinierte Pilze mit Radicchio

150gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1/2TI Salz, Zucker, 2 Knobzehe, 1kl Zweig Rosmarin, 3EL Balsamico, 1 Radicchio

Pilze vierteln. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Dann den Salat unter die inzwischen lauwarmen Pilze heben. Eventuell mit ein paar Spritzern Zitronen abschmecken. Nach belieben noch mit ein paar Parmesanhobelspänen bestreuen und mit Baguette servieren.

Kartoffel-Fenchelsuppe mit Champignons

400gr Kartoffeln, eine Zwiebel, eine Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, 150gr Pilze, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, 1,5ltr Gemüsebrühe, Etwas Butter oder Öl, 2 Lorbeerblätter, 3EI gehackte Petersilie, etwas Zitronensaft.

Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch grob Würfeln und in Fett 1-2 Minuten anbraten. Fenchel sehr fein geschnitten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Salzen und die Lorbeerblätter zugeben. Etwa 30 Minuten leise gar kochen. Lorbeerblätter entfernen und dann im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Sahne und Petersilie zugeben, mit Pfeffer und wenig Zitronen abschmecken und gebratene Pilze als Einlage zufügen

Spaghetti, Aglio, Prezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 EI Kapern, 1 EI Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die

Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

Weißkohlsalat mit Fenchel

1/2 Weißkohl, 1 Fenchelknolle, 1St Porree, 1 Knoblauch, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer

Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüsezutaten in feine Streifen schneiden oder hobeln, Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2EI Essig und 3-4EI Öl anmachen.

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.

Gerösteter Blumenkohl vom Blech

1 Blumenkohl mit Blättern (die sind besonders lecker), 6 dicke Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, 1 Peperoni, 1 Zitrone, Olivenöl

Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welke oder gelbe Blätter verworfen, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Auch den Strunk grob würfeln. Knoblauchzehen schälen und halbieren, die Peperoni in Ringe schneiden. Zitrone dick bis in das Fruchtfleisch schälen, die Schale quer in 3mm Streifen schneiden und die Zitrone für später aufheben. Alle Zutaten zusammen auf einem Backblech mit Salz, Pfeffer und Öl mischen. Im Ofen bei 220°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten garen bis der Blumenkohl braune Spitzen bekommt. Zwischendurch einmal wenden. Zum Schluss die Zitrone einfach in der Hand über dem Gemüse ausdrücken. Lässt sich auch mit gekochter kurzer Pasta mischen.

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 25.11.2024 bis 01.12.2024

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	7,70 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	9,50 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,39 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,95 €/ kg
175.....Stück	Blumenkohl, klein Deutschland - DB	3,69 €/ Stück
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - IA	4,05 €/ St.
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 eig. Anbau - DB	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	22,95 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,05 €/ kg
1224.....Stück	GROSSER Butternut 1200gr+ regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Stück
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 - ICEA	2,29 €/ 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. Anbau - DB	3,80 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 600+ regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	7,30 €/ 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 Niederlande - IA	6,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	4,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,65 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,20 €/ 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 Deutschland - DD	6,65 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DD	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ kg
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 Italien - IA	2,39 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,75 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Frankreich - IA	8,90 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	-1,77 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,65 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß 650gr+ regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	2,99 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - DB	5,25 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,55 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 700g+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - CRAE	6,88 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	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 Griechenland - BIO	2,25 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,45 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Griechenland - BIO	7,95 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien	28,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	6,79 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	4,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22140.....Stück	Nordmantannen, 100 - 140 cm Deutschland	32,00 €/ Stück
22141.....Stück	Nordmantannen, 140 - 180cm Deutschland	42,00 €/ Stück
22142.....Stück	Nordmantannen, 180 - 220 cm Deutschland	52,00 €/ Stück
22143.....Stück	Nordmantannen, 220 - 260 cm Deutschland	62,00 €/ Stück
22150.....Stück	Tannenzweige Handbund groß Deutschland	6,50 €/ Stück
22160.....Stück	Weihnachtsbäumchen i. Topf Deutschland	3,60 €/ Stück