

**So ein Käse! (KW50 vom 9.12.-15.12.) Adelegger Urbergkäs.** 12-18 Monate gereifter vollmundiger Bergkäse aus der Käsküche Isny. Ähnlich dem Sbrinz. Deutschland. 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen  
**1 Stück ca. 200g, 30,50€; Art.-Nr. 5021**

## Das Fenster zum Hof - KW 49/24

**Wer** jetzt, wenn Palm-, Grün-, Rosenkohl oder Wirsing geputzt und gewaschen werden, die **Landwirtschaftshalle** durchquert, läuft durch **Schwärme** der weißen Kohlmottenschildlaus im letzten Stadium - also mit Flügeln. Ohne Flügel setzt sich die Laus vorher auf den Unterseiten der Blätter fest und ist nur schwer zu entfernen. In unserer **Waschstraße** rücken wir Dreck und Ungeziefer schon mit hohem Wasserdruck auf den Pelz, aber das reicht nicht um alles zu entfernen. Außerdem nehmen die Viecher gerne nach dem Waschen wieder Platz auf dem Gemüse - schließlich wohnen sie ja gewissermaßen da. Was kann mensch zuhause tun, wenn die **Weiß-Fliege**-Plage aus der Kiste aufsteigt? Am Besten draußen gut abschütteln und vor dem Verzehr noch mal waschen. Aber: alles wird nicht abgehen. Im konventionellen Anbau wird massiv dagegen gespritzt. Selbstverständlich machen wir das nicht. Üblicherweise gibt es starke und schwache Kohlfiegenjahre - dieses Jahr ist es etwas **ärger** als sonst. Wir sind aber auch der Ansicht, dass die Kohlfiege, weil im pestizidfreien Anbau inzwischen unvermeidlich, einfach dazugehört. Nächstes Jahr wird es vielleicht **wieder besser** oder es gibt richtig strengen Frost - der macht den Tierchen vorerst den Garaus.

**Echt** lecker sind nun auch wieder die **Clementinen**. Jetzt kurz vor den **Weihnachtstagen** sind sie auf dem geschmacklichen Höhepunkt und besonders **süß**. Das macht sie aber auch anfällig. Schnell breitet sich auf verletzten Früchten Fäulnis und Schimmel aus. Und wenn beim Packen noch so genau hingeschaut wird. Einfach melden - wir schreiben gerne gut.

**Immer** noch gibt es die regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an. Ab dem **7. Dezember** auf unserem gemütlichen **Weihnachtsmarkt** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich.

**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**

### Schwarzer Rettich-Frischkäse-Aufstrich

1 Rettich, schwarz, 300 g Frischkäse, natur, 100 g saure Sahne, 3 EL Schnittlauch (od. 1 feinst geschnittene Zwiebel), Salz und Pfeffer, Zitronensaft

Den Rettich gut waschen/bürsten und mit Schale fein/od. grob reiben. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rettich und Schnittlauch darunter mengen. Gekühlt mind. 3 Tage haltbar.

### Chinakohl mit Brokkoli aus dem Wok

Ein Stück Brokkoli, 1/2 Chinakohl, 1 Rote Paprika, zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser eine Minute Blanchieren und dann gut abtropfen. Chinakohl quer in 2-3cm Streifen schneiden. Paprika grob würfeln. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) klein schneiden und hinein geben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis.

### Feldsalat mit gebratenen Pilzen

150gr Feldsalat, 150gr Champignons, 1 Schalotte, 1EL Balsamico, 3EL Olivenöl, 1EL Butter, 1TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer

Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis das ausgetretene Wasser verdunstet ist und die Pilze etwas Farbe nehmen. Dabei leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den mit Champignons gemischten Salat heben und sofort servieren.

### Schleverschlot (wirklich einfach)

1/2-1 Endiviensalat (je nach Größe und Appetit), 1kg Kartoffeln (geschältes Gewicht), 150gr Butter, 2 Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Altes rheinisches Gericht, das es in vielen Variationen gibt. Zwiebeln nicht zu fein würfeln, leicht salzen und in etwas Öl bei milder Hitze braun braten. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Salat in feine Streifen schneiden. Aus Essig und Öl (1/4 zu 3/4), Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser bis auf einen Rest (ca. 1cm hoch im Topf) abgießen (dabei ca. 1/4ltr auffangen). Würzen mit etwas Muskat sowie

Pfeffer und dann stampfen. Dann mit einem stabilen Schneebesen die Butter in Stückchen nach und nach unterschlagen. Wenn das Püree zu fest ist, mit etwas Kochwasser weicher rühren. Dann den angemachten Endiviensalat und die gebratenen Zwiebelwürfel unterheben. Schmeckt einfach so, aber auch mit einem **Spiegelei** obenauf. Wer mag, kann mit den Zwiebeln auch ein paar Speckwürfel anbraten.

### 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 es gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.



**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 02.12.2024 bis 08.12.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>10,90 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>-6,95 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b> regional	<b>27,95 €/ Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> regional	<b>5,95 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>6,65 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>4,39 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Frankreich	<b>4,29 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>10,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 500g+</b> regional eig.	<b>2,90 €/ St.</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>20,99 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>6,19 €/ kg</b>
186.....Stück	<b>Filderkraut, Stück, ca. 1000g</b> regional eig.	<b>3,70 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,05 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,20 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,45 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - DEM	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,99 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,15 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 1300gr+</b> regional eig.	<b>3,80 €/ St.</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 400gr+</b> regional eig.	<b>2,60 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 1300gr+</b> regional	<b>3,40 €/ St.</b>
1255.....Stück	<b>Kürbis Sweet Dumpling 600+</b> regional	<b>2,85 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,45 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Frankreich - IA	<b>6,65 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - CRAE	<b>6,65 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>14,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - IA	<b>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,65 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - HD	<b>5,95 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DC	<b>3,45 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 300gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,70 €/ Stück</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ kg</b>
177.....Stück	<b>Romanesco ca 700gr+</b> regional eig. Anb.	<b>4,20 €/ Stück</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,75 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,49 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,59 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,49 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Italien - DD	<b>2,75 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,59 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutschl	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Frankreich - IA	<b>8,90 €/ kg</b>

911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien	<b>-1,65 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 350gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Stk</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl groß 850gr+</b> Deutschland - DE	<b>4,35 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Spanien	<b>2,85 €/ St.</b>
117.....kg	<b>Steckrüben, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>5,25 €/ kg</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,79 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,75 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Spanien - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl, klein, St</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,40 €/ Stück</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 800gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 700g+</b> regional eig. Anb.	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,00 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,69 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>4,49 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1555.....kg	<b>Äpfel Boskoop</b> Deutschland - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1544.....kg	<b>Äpfel Cox Orange</b> Deutschland - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,25 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,65 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Griechenland - BIO	<b>2,25 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - IA	<b>1,25 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,25 €/ kg</b>
1899.....Stk	<b>Kokosnuss</b> Elfenbeinküste - IA	<b>2,20 €/ Stk</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Marokko - IA	<b>9,45 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Brasilien - IA	<b>2,49 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>25,95 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,20 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - IA	<b>6,79 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - IA	<b>2,59 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>4,50 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

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