

Unser Fenster zum Hof - KW 43/20

Da haben wir doch im Sommer so viele **Lieferkisten** neu gekauft - der plötzliche Kundenansturm in den Monaten März/April ff. hat es nötig gemacht - und schon wieder schrumpfen unsere Vorräte bedenklich. Zum Teil hat es mit den Ferien zu tun - ein paar Kunden haben sich ja doch fortgetraut und zum Teil sicher auch damit, dass wir einige Haushalte mehr beliefern als noch vor einem Jahr. Trotzdem unsere Bitte: Schauen Sie doch in **Keller**, Garage oder Garten nach, ob Sie noch **Kisten** von uns **finden**. Klar haben alle Pfand bezahlt aber wir haben viel Aufwand mit Bestellen, Bekleben, Sortieren usw und das ist über das Pfandgeld nicht vollständig bezahlt. Wir freuen uns daher über jede "wiederfundene" Kiste.

Wir unterstützen ja gerne die **Upländer Bauernmolkerei** - schließlich ist sie die einzige, die uns (fast) regionale Milch liefern kann. Außerdem finden wir es unterstützenswert, dass die Molkerei von einem **Zusammenschluss** der sie beliefernenden Biolandwirte betrieben wird. Im Ergebnis finden wir dort Produkte die weniger durch geschwätziges Marketing als vielmehr durch solide Qualität überzeugen. Als neuestes Produkt haben wir die Bioland **Weidemilch** mit in unser Angebot aufgenommen. Kühe, die die Milch dafür geben, grasen an mindestens **120 Tagen** und für mindestens sechs Stunden auf der Weide. Davon dürfen die Kolleginnen, die gute Alpenmilch geben, nicht einmal träumen. Weidemilch schmeckt ein bisschen mehr so, wie Milch **früher** einmal geschmeckt haben muss.

Freilandsalat ist regional derzeit kaum noch zu bekommen. Zu kühl und zu nass ist es inzwischen geworden. Daher gibt es jetzt die ersten Salate aus Südeuropa. Wir bemühen uns möglichst Salat aus Frankreich zu bekommen, da sind die Transportwege nicht so lang. Dafür gibt es in dieser Woche den ersten **Feldsalat** aus dem Freiland. Unser **Eigener!** Bei dem Regenwetter ist das für unsere Gärtner eine **matschige** Angelegenheit. Das bedeutet viel Arbeit auf den Knien und **kalte** Finger. Daher ist er auch nicht besonders günstig - aber es gibt ja noch ausreichend Salate zum Mischen wie Endivie, Radicchio oder Zuckerhut - deren Köpfe sind riesig und bestimmt haben Sie noch einen ausreichenden Rest im Kühlschrank. Da fällt mir ein - nur noch zwei Monate bis **Weihnachten**.

Inzwischen kommen wieder **Kiwi** aus Italien. Von der Überseeare aus Chile oder Neuseeland halten wir gerne Abstand. Die ersten sind in der Regel noch recht hart, werden aber nach ein paar Tagen in der Küche **nachgiebiger**.

Aus Spanien kommen endlich wieder **Avocado** - zunächst aber nur die glatten und nicht so fettreichen Sorten wie Bacon oder Fuerte. Die guten Hass gibt es erst ab Dezember.

Herbstsalat mit Rösti

30g Nüssen (z.B. Walnüsse), 200g Hüttenkäse, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt, 500g Kartoffeln, Rosmarin, Salz u. Pfeffer, 3 EL Öl, 200g Feldsalat, 100g Rucola, 2 EL Balsamessig, 3 EL Olivenöl, Salz u. Pfeffer

Nüsse mahlen und mit Hüttenkäse vermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und kühl stellen. Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben, mit Rosmarin Salz + Pfeffer würzen und esslöffelweise in Öl goldbraun braten. Warm halten. Feldsalat putzen, waschen, Rucola putzen, waschen und mit einer Sauce aus Balsamico, Öl, Salz + Pfeffer anmachen. Rösti und Käsecreme dazu reichen.

Brokkoli-Flan mit Blauschimmel

0,5 kg Brokkoli, 150g milder Blauschimmelkäse, 4 Eier, 100g Creme fraiche, 250ml Milch, 1-2 Zehen Knoblauch, Thymian, Oreganum, 2 TL geriebene Zitronenschale, 1 Pr. Muskat, Salz + Pfeffer

Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in Scheibchen schneiden. Waschen und in kochendem Salzwasser 4 min garen. In ein Sieb geben, Kochwasser auffangen. Brokkoli in einer passenden Auflaufform verteilen. Blauschimmelkäse zerbröseln oder klein schneiden und darauf geben. Eier mit Creme Fraiche und Milch gut verrühren. Knoblauch gepresst und Kräuter fein gehackt, Zitronenschale und Gewürze mit dem Guss vermischen und kräftig abschmecken. Über den Brokkoli gießen und 35-45 Min bei 200°C backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

*Kartoffel-Kohlrabi-Topf

500g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Kohlrabi mit Blättern, 2 EL Öl, 200g Sahne, 1 EL Saft u. Schale 1 Zitrone, Salz, Pfeffer; Basilikum, evtl. etw.Zucker

Kartoffeln schälen und längs vierteln, Knoblauchzehen fein würfeln. Kohlrabi putzen, waschen, würfeln, das Kohlrabiblatt in feine Streifen, die zarten Stiele in 3cm lange Stücke schneiden. Öl erhitzen, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi und -Stiele andünsten, ca. 15 Min. köcheln lassen Die Kohlrabiblätter dazugeben und weitere 6-8 Min. zugedeckt schmoren. Sahne hinzugeben. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Basilikum und Zucker würzen und sofort servieren.

Spaghetti mit Spinat-Champignon Soße

ca. 7-800gr Blattspinat, 150g Steinchampignons, 1 gr. Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Oliven-Öl, 1 Glas Weißwein, 500 g Spaghetti, 150 g Sahne, Salz, Pfeffer, Parmesan

Spinat putzen, waschen, harte Stiele entfernen und ggf. etwas klein schneiden. Pilze säubern; Stiele entfernen und

in Scheiben schneiden. Zwiebflein schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat zugeben, kurz mit andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Die vorbereiteten Champignonscheiben dazugeben und mit Weißwein ablöschen und 3 Min. kochen. In der Zwischenzeit Spaghetti kochen. Zum Schluss mit Sahne die Soße angießen, mit Salz, Pfeffer würzen, im offenen Topf cremig einkochen lassen. Mit Parmesan bestreut heiß servieren.

*Spinatquiche

Mürbeteig, 500- 800g Spinat , 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig für eine Quicheform oder Blätterteig in eine Quicheform legen. Spinat putzen, waschen und Blätter klein schneiden. Wenig Salzwasser kochen lassen, die Blätter hinzugeben und zusammenfallen lassen. Über ein Sieb abschütten und etwas abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Spinat vermischen und auf den Teig geben. Bei 200°C ca. 20 Minuten goldgelb backen. Schmeckt auch sehr gut kalt.

Marinierte Pilze auf Zuckerhut-Salat

150-200g Champignons, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz + 1 TL Rohrzucker, 2 Knobizehen, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Aceto Balsamico, Zuckerhutsalat

Pilze halbieren. Unter Wenden in heißem Öl braten. Salz und Zucker darüber streuen. Knoblauch dazupressen. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach der halben Zeit Rosmarin 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. Zuckerhutblätter in sehr schmale Streifen schneiden, durch lauwarmes Wasser ziehen, trocken schleudern und dekorativ auf Teller oder eine Antipastiplatte geben. Lauwarme oder raumtemperierte Champignons darauf anrichten und mit offenfrischem Baguette oder Knoblauch-Crostini servieren.

* Champignons-Creme-Suppe

250g Steinchampignons, 3 Zwiebeln, 1 EL Butter, 50g Mehl, 600ml Wasser oder Brühe, ca. 1 L Milch, 1, 5 TL Paprikapulver, Salz + Pfeffer, Zitronensaft, Sojasauce, Saure Sahne

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln gehackt in Butter anschmoren. Die Pilze dazugeben und gut anschmoren. Mehl drüberstreuen und unter Rühren andünsten. Schlückchenweise mit etwas Brühe aufgießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist, dann langsam den Rest der Brühe dazugeben. Mit Milch aufüllen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken und mit der Sahne servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 19.10.2020 bis 25.10.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg regional eig	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg regional eig	5,50 €/Tüte
13.....Tüte	Kartoffeln, festk. 5kg Deutschland -	14,20 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - l	6,60 €/Tüte
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr re	2,60 €/kg

Gemüse

100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,65 €/St.
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ regione	3,30 €/St.ioland
133.....St.	Weißkohl, St Deutschland - Bioland	3,30 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
162.....Stück	Palmkohl, Bund ca 500gr regional ei	4,95 €/Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+ regional	3,60 €/Stk.iland
201.....St.	Salat 1 Deutschland - Demeter	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - Biola	2,30 €/Stück
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	19,90 €/kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
277.....Stück	Radichio, groß regional eig. Anbau - E	2,30 €/Stück
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,70 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück Deutschland - Bioland	3,70 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück regional - Bio	3,15 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	3,30 €/Stück.ü
350.....kg	Herbstrübchen, weiß regional eig. A	5,50 €/kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	3,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	5,90 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,20 €/kg.ü
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-An	5,60 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,70 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,50 €/kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,50 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund Deutsche	2,90 €/Bd.
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional - Bioland	1,95 €/Bund
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - konti	4,50 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - ko	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional region	6,80 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg.vnbau
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
711.....kg	Tomaten regional - Bioland	6,60 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	2,49 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	7,20 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Niederlande - kontr.	2,20 €/St.
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/kg

966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo Niederlande - Demeter N	5,40 €/kg
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ reg	2,60 €/Stück.ioland
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 5-600g Nie	2,50 €/St.. Bio-Anbau

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	4,50 €/kg
1600.....kg	Orangen Spanien - Consejo Regulador d	4,95 €/kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - kontr. Bio-An	6,30 €/kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	6,10 €/kg.vnbau
1711.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,20 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	5,90 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,20 €/kg
1855.....kg	Haselnüsse Italien - kontr. Bio-Anbau	14,90 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	13,90 €/kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - l	7,50 €/Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - kontr. E	11,90 €/kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - Naturland	2,40 €/Stk
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,10 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,70 €/Stück
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	2,90 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,20 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr Dr	2,70 €/x 500g
11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,20 €/Stück.ert