

### Unser Fenster zum Hof - KW 45/20

Ja, die **Maßnahmen**. Sie versetzen so manchen Zeitgenossen in Angst und Bange und man muss kein Prophet sein um zu ahnen, dass das letzte Wochenende vor deren Wiedereintritt, die Zucker-, Nudel- und Klopapierregale leerfegen wird. Nun sind das glücklicherweise nicht unsere Hauptumsatzträger. Dennoch haben wir - angesichts rasant ansteigender Kundenzahlen unseren Shop für Neukunden vorerst wieder geschlossen. Unser Ziel ist es, unsere Bestandskunden so gut wie möglich zu versorgen. Dazu gehört auch, einige Produkte wieder **Mengenbeschränkungen** zu unterwerfen. Sowohl unsere Kollegen am Packband als auch die Fahrer müssen die Arbeit **bewältigen** können und wir hoffen, es möge nicht dazu kommen, dass wir unser Angebot, so wie im Frühjahr wieder einschränken müssen.

Dazu gehört auch: Wir haben immer noch Not bei unseren **Kisten**. Die sind zurzeit nicht leicht nachzubestellen. Erst im Januar/Februar gibt es wieder Nachschub. Da unser Pfandbetrag unsere wirklichen Kosten nicht deckt, freuen wir uns wirklich über jede zurückgegebene Kiste, denn es gibt Tage, da warten unsere Kollegen in der Halle, dass die Fahrer leere Kisten zurückbringen und zur gleichen Zeit gibt es Kunden die noch einige **Zuhause** haben.

Bitte sehen Sie doch mal im Keller, Waschküche, Werkstatt, Speicher, Garten, Sandkasten, Auto nach. Unsere praktischen Kisten haben leider die Angewohnheit sich überall zu verstecken und sich schnell mit anderen Dingen zu befüllen.

Unser **Palmkohl**, hat, wie alle Kohlartern in diesem Jahr, wegen der langen Wärme und Trockenheit, unter **Weißem Kohlfiegen** zu leiden. Wir geben ihm trotzdem eine Chance. In unserer Gemüsewaschanlage haben wir schon vieles abgewaschen. Trotzdem werden noch einige der Tiere den Weg in Ihr Zuhause finden. Sie müssen aber keine Sorge vor Schädlingen in Ihrer Wohnung haben. Die Tiere interessieren sich ausschließlich für Kohlpflanzen. Bitte **schütteln** Sie die Blätter am besten vor dem Fenster oder der Haustür gut aus. Die Meisten flattern dann schon davon. Der Rest lässt sich gut mit einem Mikrofaserlappen wegwischen und dann beim Waschen entfernen. Ganz wird man die Tierchen aber nicht los. Konventionelle Kollegen kann man hier in der Umgebung beobachten wie Kohlpflanzungen beinahe täglich behandelt werden. Das ist die Alternative.

Noch ein **Anliegen**: Im November und Dezember 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 (15,-Euro), sie schützen vor Frost, Wind und immer Sommer auch vor der Hitze.

### Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen (sizilianisch)

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, nach Belieben rote Chilischoten, Mandeln oder Pinienkerne, 1 Zitrone, 1/8L Olivenöl, 2 Dosen eingelegte Sardinen, 2 EL Rosinen, 2EL weißem Balsamessig

Fenchel putzen, halbieren, waschen. In dünne Scheiben schneiden und trocknen. Knoblauch, schälen mit der breiten Seite eines Messers platt drücken und hacken. Chili in Ringe schneiden (wer es nicht so scharf mag entfernt zuvor Kerne und Trennwände). Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel braun wird. 2 EL Rosinen und Mandeln bzw. Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen in den letzten 5 Minuten mit braten lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Restliches Olivenöl untermischen.

### Zuckerhut mit Spaghetti

300g Zuckerhut, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 50g Speck, 40 g Butter mit 2 EL Olivenöl, 1 milde Chilischote (wenn gewünscht), 500g Spaghetti, 4-5 EL süße Sahne, Salz, schw. Pfeffer a. d. M., 50-100g Parmesan

Zuckerhut putzen, quer halbieren und nur die bittere Hälfte zum Strunk hin in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln, Speck in kleine Würfel schneiden. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Olivenöl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig werden lassen. Chilischote entkernen und als Ganzes dazugeben. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen mit dem tropfnassen gewaschenen Salat zur Zwiebel/Speck-Mischung geben. Vorher kann die Chilischote entfernt werden! Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz, schw. Pfeffer a. d. M. kräftig abschmecken. Dazu Parmesan reichen.

### Zuckerhut mit Granatapfel

3 EL Öl, 1 -2 TL Mittelscharfer Senf, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Sahne, 50g Joghurt, n.B. Birnendicksaft, n.B. Zucker/Honig, 1/4 TL Kräutersalz, 250 g Zuckerhut, 1-2 Birnen, 1 Granatapfel

Joghurt, Sahne, Senf, Weißweinessig, Birnendicksaft, Kräutersalz kräftig verquirlen, Zuckerhutsalat putzen. Blätter ablösen, in schmale streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Birnen vierteln, entkernen und würfeln, Granatapfel halbieren, wie eine Orange schälen, die kleinen Kernchen herauspulen und über den Salat geben. Sauce unterheben. Nach Geschmack Nüsse über den Salat streuen.

### Scharfe Rote Bete-Rübchen-Suppe

400g Rote Bete, 200g Herbstrübchen, 4 mittelgroße Kartoffeln, ¼ Sellerieknolle, 2 große Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Öl, 1 ½ Liter Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Oregano, Salz und Pfeffer

Rote Bete, Kohlrabi, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Porree in Ringe schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten. Die gewürfelte Rote Bete dazugeben und unter Wenden 5 Min. braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. auf kleiner Flamme gar kochen. Gewürze dazugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Den fein geschnittenen Porree hinzufügen, noch mal 2 Min. mitkochen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und event. mit einem Klecks Creme fraiche servieren.

### Info: Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzeln sind die Wurzeln einer zweijährigen Pflanze, die mit Löwenzahn und Huflattich verwandt ist. Sie ist frosthart und kann den Winter über geerntet werden. Wenn Schwarzwurzeln der Luft ausgesetzt sind, verfärbt sich der klebrige Pflanzensaft, den Sie enthalten. Darum sollten Sie sie nach dem Schälen sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen. **Tipp gegen klebrige Hände: IMMER GUMMIHANDSCHUHE ANZIEHEN**

### Ausgebackene Schwarzwurzeln, klassisch

500 g Schwarzwurzeln, 1 Ei, 6 EL Mehl, 1Glas Weißwein, Petersilie, Zitrone, Salz und Pfeffer, Olivenöl

Wurzeln unter fließendem Wasser schälen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und bissfest weich dünsten. Das Ei verschlagen und mit dem Mehl, dem Wein, der fein gehackten Petersilie und der geriebenen Zitronenschale zu einem dünnflüssigen Pfannkuchenteig verrühren. Salzen und pfeffern. Wurzeln durch den Teig ziehen und in der Pfanne in heißem Öl ausbacken. Mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren. Passt als Vorspeise oder -dann aber mindestens die doppelte Menge zubereiten- als Hauptspeise mit Salat.

### Gebratene Schwarzwurzeln mit Zitrus und Kapern

0,5 kg Schwarzwurzeln, 2EL Öl, Saft und Schale 1 Zitrone, 2 EL Kapern, Salz und Pfeffer

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in Salzwasser mit einem Schuss Essig + 1 EL Mehl bissfest (ca. 10 Min.) garen und in 2cm Stücke schneiden. Öl erhitzen und die abgetropften Wurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Zitrone heiß waschen, ca. ½ TL Schale abreiben, die Zitrone auspressen und beides über die Wurzeln geben und etwas einkochen lassen. Kapern dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 02.11.2020 bis 08.11.2020

**Kartoffel**

40.....kg	<b>Backofen Kartoffeln ca 3-500gr</b> regional eig. Ant	2,60 €/kg
30.....kg	<b>Kartoffeln-Bratlinge</b> regional eig. Ant	2,60 €/kg
11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b> regional eig	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b> regional eig	5,50 €/Tüte
13.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 5kg</b> regional eig. A	10,50 €/Tüte
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b> regional - I	6,60 €/Tüte

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - Consejo Regulador de	3,60 €/kg
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b> regional - Biola	4,40 €/St.
688.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 700gr+</b> regionz	3,30 €/St.iolanc
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> regional - Bioland	2,25 €/Bund
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - Bioland	19,90 €/kg
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - konti	2,99 €/kg
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b> Niederlande - kontr.	2,20 €/St.
350.....kg	<b>Herbstrübchen, weiß</b> regional eig. A	5,50 €/kg
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - Bioland	2,00 €/St.
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1269.....kg	<b>Kürbis Backofenkürbis kg</b> Deutsch	4,80 €/kg
1225.....kg	<b>Kürbis Butternut, kg</b> Deutschland - E	3,80 €/kg
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+</b> Deutsc	3,10 €/St.
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Stück	<b>Lorbeer, Bund</b> regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Deutschland - Demeter	7,65 €/kg
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	<b>Möhren Purple</b> Deutschland - Bioland	3,70 €/kg
162.....Stück	<b>Palmkohl, Bund ca 500gr</b> regional ei	4,70 €/Stück
622.....kg	<b>Paprika gelb II Wahl</b> Niederlande - ko	4,50 €/kg
633.....kg	<b>Paprika grün II Wahl</b> Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	<b>Paprika grün/bunt, regional</b> region	6,80 €/kg
611.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b> Niederlande - konti	4,50 €/kg
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Deutschland - Demeter	5,65 €/kg
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	14,50 €/kg
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - Demet	2,15 €/Bund
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande -	6,30 €/kg
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	14,50 €/kg
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - E	27,00 €/kg
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - Bioland	26,50 €/kg
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	12,50 €/kg
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/kg
277.....Stück	<b>Radicchio, groß</b> regional eig. Anbau - E	2,30 €/Stück
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b> regional eig. Anbau	3,50 €/kg
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/kg
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - Bioland	2,70 €/St.
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/St.
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - Biola	2,30 €/Stück
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - Bioland	6,90 €/kg

388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - kontr.	5,10 €/kg
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück</b> Deutschland - Bioland	3,70 €/Stück
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück ca 650gr+</b> Deutsch	3,95 €/Stk
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b> regional - Bio	3,15 €/St.
118.....St.	<b>Steckrüben, ca . 800g+</b> Deutschland	3,65 €/St.
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - Bioland	6,60 €/kg
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - kontr. Bio-Ar	5,40 €/kg
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - Ecocert	7,90 €/kg
266.....Stück	<b>Zuckerhut ca 500gr+</b> regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - Naturland	2,50 €/kg
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

**Obst**

1562.....kg	<b>Äpfel 'Elstar' 65+</b> Niederlande - kontr. I	4,95 €/kg
1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - Bi	4,10 €/kg
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - Bi	3,90 €/kg
1555.....kg	<b>Äpfel Boskopp</b> Deutschland - Naturlan	5,60 €/kg
1544.....kg	<b>Äpfel Cox Orange</b> Deutschland - Natu	5,30 €/kg
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - Bioland	4,10 €/kg
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - B	11,50 €/Tüte
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> regional - Bioland	4,50 €/kg
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - ICEA	3,80 €/kg
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - kontr. E	11,90 €/kg
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Türkei - kontr. Bio-Anba	2,50 €/Stück
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Italien - ICEA	4,20 €/kg
1855.....kg	<b>Haselnüsse</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	16,70 €/kg
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,60 €/Stück
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	5,15 €/kg
1899.....Stk	<b>Kokosnuss</b> Elfenbeinküste - Naturland	2,40 €/Stk
1645.....kg	<b>Limetten</b> Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - kontr. Bio-Anb	3,70 €/Stück
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - Consejo Regulador d	3,95 €/kg
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien - I	6,90 €/Tüte
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien - kontr. Bio	2,55 €/kg
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/kg
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	6,90 €/kg
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b> Frankreich - Demete	13,90 €/kg
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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