

Unser Fenster zum Hof - KW 46/20

Bäm! Frost! Haben wir es kommen sehen? Ja. Trotzdem sind wahrscheinlich über tausend Köpfe **Endivien** ein Opfer der Kälte geworden. Wenn wir nicht noch irgendwo Ersatz herbekommen, werden wir wohl den Salat gegen Zuckerhut austauschen - falls Sie sich wundern, warum auf einmal etwas anderes in den Kisten ist, als angekündigt. Vielleicht ist damit auch die **Tomatensaison** aus dem Vorgebirge beendet, das wäre schade. Denn solange es keinen deutlichen Frost gibt, der sich auch in den ungeheizten Folienhäusern bemerkbar macht, sind regionale Tomaten in Ausnahmefällen bis in den Dezember möglich. Wenn auch nicht ganz in den Mengen, die unsere Kunden Woche für Woche benötigen. Mit ein bisschen **Glück** finden Sie also in dieser Woche noch **heimische Tomaten** in der Kiste und die sind uns viel lieber als die im Winter doch etwas ausdruckslose Ware aus Spanien und Italien.

Zwar fallen im Rheinland neben den Karnevals- auch die **Martinsumzüge** aus, aber das soll uns nicht am ersten **Rotkohleinsatz** des Jahres hindern. Es hat eine gewisse Tradition bei uns, in der Martinswoche den ersten Roten Kappes unter das Volk zu bringen. Konservative Esser finden rechts ein entsprechendes Rezept - aber wir finden, Rotkohl lässt sich auch anders und in modernerem Gewand zubereiten.

Passend dazu gibt es die erste große Ladung **Sellerie**. Inzwischen ist das Laub abgestorben und die Köpfe schön groß. Reste halten sich in einer Plasiktüte im Kühlschrank mehrere Wochen. Sellerie gibt außerdem jeder **Gemüsebrühe** den letzten Pfiff (dafür eigent sich übrigens gut die Schale). Ein Tipp: Wem der Kühlschrank zu voll ist, kann Gemüse gut eingepackt, auch auf Terrasse oder Balkon lagern: An der Hauswand ist es meistens frostfrei. Ein Brett oder Decke zum Schutz nach außen hilft zusätzlich.

Ausliefern. Wie Sie sich denken können, haben wir - ähnlich wie im Frühjahr - mehr als reichlich zu tun. Soweit, dass wir keine neuen Kunden mehr aufnehmen, ist es schon wieder gekommen. Wir suchen gerade neue Fahrer, aber bis ein geeigneter **Lieferwagen** angeschafft und umgebaut ist, können Wochen oder sogar Monate ins Land gehen. Unsere **Fahrer** sind also häufig nicht grundlos eilig unterwegs. Es ist z.B. **nicht möglich**, Kisten in obere Stockwerke zu tragen. Natürlich müssen sich unsere Fahrer, dank Corona, zudem noch an Vorschriften zur kontaktlosen Übergabe halten. Machen Sie es Ihnen also bitte nicht schwer. Gute **Abstellhinweise**, bereitgestelltes Leergut und am Liebsten ein Schlüssel zum Hausflur helfen uns sehr.

Dass jetzt im November und Dezember die Straßen besonders voll sind - trotz der "Maßnahmen", macht es nicht einfacher. Unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**.

Lauchtarte

2 Stangen Lauch, 80 g Walnußkerne, 200 g süße Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronenschale

250g Mehl, 125 Butter, 1 gestr. TL Salz, 2-3 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig (für eine Tarteform) zubereiten und ½ Std. kühl stellen. Lauch putzen, waschen in Ringe schneiden in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen. Walnüsse hacken. Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale kräftig würzen. Teig ausrollen, 4 Kreise (etwa Ø 13 cm) ausstechen. In vier gefettete Porzellan Förmchen (Ø 12 cm) legen. Rand hochziehen. Lauch, Walnüsse und Eiermasse mischen, auf die Förmchen verteilen. Bei 175 °C etwa 45 Minuten backen.

Curry-Lauch-Suppe

500 g Lauch, Sonnenblumenöl, 2 Kartoffeln, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Curry, schwarzer Pfeffer, Sahne

Porree waschen, in feine Streifen schneiden. Anschließend in etwas Öl dünsten. Kartoffeln dazu reiben. Tomaten in feine Stücke schneiden, zum Schluss kurz mit dem Lauch mit köcheln. Mit Brühe auffüllen, Knoblauch zerdrücken und zugeben. Mit Curry und Pfeffer abschmecken. Zum Verfeinern evtl. Sahne zugießen.

Salat von schwarzem Rettich

1 großer schwarzer Rettich, ½ Zwiebel, 5 EL Sahne(oder saure Sahne oder Joghurt), 1 EL Essig, 1 TL Honig, flüssig, 1 EL Johannisbeersaft, oder Orangensaft, Salz und Pfeffer

Den Rettich putzen, evtl. schälen (falls einen die schwarze Farbe stört) und fein raspeln, am besten mit der Küchenmaschine. Die Rettichraspel gut salzen und durchmischen, für ca. 15 min ziehen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten in der Salatschüssel zu einer Salatsoße verrühren. Nach der Lieferzeit den gesalzenen Rettich mitsamt Flüssigkeit in die Salatsoße geben und gut durchmischen, evtl. nachwürzen. Kann gleich serviert werden, uns schmeckt er aber am besten, wenn er ein paar Stunden durchgezogen hat. Dann ggf. nochmal nachwürzen, da der Rettich weiter wässert. Dazu nur frisches Bauernbrot, dick mit Butter bestrichen, und die Mahlzeit ist komplett.

Rotkohlsalat einfach - schmeckt wie im Döner!

½ kl. Kopf Rotkohl, 2 EL Zucker, (je nach Geschmack mehr oder weniger), 1 EL Öl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer

Den Rotkohl zerteilen (Strunk herauschneiden) und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten. Ziehen lassen und je nach Geschmack abschmecken.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

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

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein 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.

Sellerie, extrem schnell,

- und sehr, sehr lecker: 1 Sellerie, Olivenöl, Salz

Sellerie schälen, in ca. 1/2cm Scheiben schneiden, in etwas gesalzenes Olivenöl einlegen, auf den heißen Grill -oder auf einem Blech im Backofen auf der obersten Schiene beidseitig ca. 3-5 Minuten grillen, ggf. noch mit fein gehackter Petersilie bestreuen- eine echt auch für „eingefleischte“ Steakliebhaber köstliche Beilage oder sogar ein vegetarischer Ersatz

Rotkohl-Orangen- Risotto 2 Pers.

150 g Rotkohl, 20 g Butter, ¼ Zwiebel, 150 g Risottoreis, 1 Liter Gemüsefond, ½ Glas Rotwein, Saft von 2 Orangen, etwas ger. Orangenschale, 1 Pr. Zimt, Salz, Pfeffer, 4 EL Parmesan

Die Butter in einer hohen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und den Rotkohl darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit braten. Den Orangensaft + - schale hinzu geben. Den Rotwein und den Gemüsefond zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Etwas mit Zimt, Pfeffer und Salz nach Bedarf würzen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Rotkraut, klassisch

Ca. 500g Rotkohl, 1 kl. Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 EL Zucker /Honig, 1-2 säuerlicher Apfel, ½ TL Salz, 1 Glas Rotwein, 100ml Apfelsaft, 1-2 EL Essig, 1 Msp. Nelkenpulver, Salz /Pfeffer, evtl. Johannisbeergelee

Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, mit Hilfe Nelke, Lorbeerblatt an die Zwiebel spicken. Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zucker /Honig zugeben, hell karamellisieren lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, 8-eln, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben, 5 Min. mitschmoren. Die Rotkrautstreifen zugeben, etwa 5 Min. mitdünsten. Zwiebel und Salz zugeben, kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und Apfelsaft zugießen. Deckel auflegen und das Kraut bei milder Hitze ca. 30-60 Minuten weich kochen. Dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig, weiteren Apfelsaft zugießen. Gespickte Zwiebel entfernen. Mit Essig, Nelkenpulver, Salz/Pfeffer und Johannisbeergelee oder Honig/Zucker/Ahornsirup abschmecken. Dazu passen Backofenkartoffeln (oder eine Gans).

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 09.11.2020 bis 15.11.2020

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - Consejo Regulador d	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß regional - Biola	4,50 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ regionz	3,30 €/St.iolanc
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	19,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	2,50 €/St.
350.....kg	Herbstrübchen, weiß regional eig. A	5,50 €/kg
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - ICEA	2,25 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1225.....kg	Kürbis Butternut, kg Deutschland - E	3,80 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	3,10 €/St.
1269.....kg	Kürbis Sweet Dumpling kg Deutsc	4,80 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	7,65 €/kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - Bioland	6,90 €/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
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - konti	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	5,65 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg,unbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	2,40 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg,u
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	26,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - Bioland	26,50 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	6,20 €/kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück,u
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - Bioland	2,70 €/St.
201.....St.	Salat 1 Italien - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - Biola	2,30 €/Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,10 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück Deutschland - Bioland	3,70 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+ Deutsch	3,95 €/Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück regional - Bio	3,15 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,65 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten regional - Bioland	6,60 €/kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,40 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - Ecocert	7,90 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,50 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

Obst

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

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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