

Käse der Woche KW48: (23.11.-29.11.) Alpkäse Baldauf,

Aromatischer Allgäuer Traditionskäse, 4-5 Monate in Erd-Kellern gereift. Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Kulturen, tier. Lab.
Stück ca. 200g, 2,49€/100gr ; Art.-Nr. 5059

Unser Fenster zum Hof - KW 47/20

Obwohl wir im letzten halben Jahr viele neue MitarbeiterInnen in allen Bereichen eingestellt haben, sind unsere **Kapazitätsgrenzen** momentan **erreicht bzw. schon wieder überschritten**. Bitte haben Sie Verständnis, wenn deshalb nicht alles so rund läuft, wie gewohnt. Alle **MitarbeiterInnen** im Betrieb sind unglaublich motiviert und arbeiten von früh bis spät, aber irgendwann geht's dann einfach nicht mehr. Deshalb sehen wir uns gezwungen unser **Angebot** wieder bis auf weiteres **einzuschränken**.

Ab dieser Woche liefern wir wieder hauptsächlich Obst, Gemüse und Kartoffeln. Darüber hinaus haben wir ein **Basisangebot** an **Grundnahrungsmitteln** zusammengestellt, die die meisten Bedürfnisse beim Kochen erfüllen sollte. Die möglichen **Bestellmengen** in unserem Shop für diese Produkte haben wir **gedeckelt**. Damit wollen wir wieder einen möglichst **normalen** und erträglichen **Arbeitstag** für unsere Kollegen erreichen, die die Lieferungen packen und ausliefern müssen. Sobald sich die Situation ändert, werden wir Sie wieder benachrichtigen.

Unsere **Fahrer** haben wir angewiesen, die Kisten, nachdem Sie geklingelt haben nur noch **vor der Haustüre** oder im Hausflur **abzustellen**. Es ist ganz wichtig, dass sie **kontaktlos** ausliefern können. Deshalb bitten wir Sie auch, am Anliefertag dafür zu sorgen, dass jemand im Haus ist und dem Fahrer öffnen kann.

Jetzt sind **Schlüssel** Trumpf und wir bitten Sie zu prüfen, ob wir einen Schlüssel für Ihren **Hausflur** bekommen können. Das macht die Kistenauslieferung einfach, sicher und schnell. Unsere Fahrer werden es Ihnen danken. Es versteht sich von selbst, dass Schlüssel bei uns **versichert** sind.

Leer sind unsere **Kisten** ja bei weitem nicht. So haben wir einen Anruf vom Bioland-Kollegen Bernd **Tönneßen** in Bornheim bekommen. Der hat seine ungeheizten **Glashäuser** noch voller **Staudenmangold** stehen. Draußen ist der Freilandmangold schon längst vom Mehltau dahingerafft. Das Angebot haben wir gerne angenommen. Auch ein Teil großer des Feldsalates dieser Woche stammt aus Bernds Kalthäusern.

Da **Pilze** im Herbst Saison in der Kundenbeliebtheit haben, haben wir gerne auch noch mal die leckeren und günstigsten **Austernpilzschalen** mit geplant. Und nicht vergessen. Sollte auf der Unterseite der Pilze etwas weißpelzig erscheinen, das ist **kein Schimmel**, sondern das **Pilzmycel**, was auf den Fruchtkörpern der Pilze weiterwächst.

Jetzt sind die Straßen besonders voll. Unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**.

Radsiki

150 g Joghurt, ½ m.-großer Rettich, ½ Salatgurke, ½ Bund Schnittlauch, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, evtl. Oliven

Den Rettich und die geschälte Gurke raspeln und gut salzen. Nach etwa 10 Minuten das Wasser soweit wie möglich ausdrücken. Zusammen mit gehackten Knoblauch, Schnittlauch und dem Joghurt vermengen. Etwas Olivenöl hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken und zugedeckt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch kurz durchrühren und evtl. mit Oliven garnieren.

Fenchel überbacken 1

0,5kg Fenchel, 60g Butter, 1 Tasse Milch, 4 EL Parmesankäse, 4 EL Semmelbrösel, 2 EL. Pinienkerne

Fenchel putzen, vierteln und 5 Minuten blanchieren, dann Butter zerlassen, den Fenchel darin dünsten, bis die Butter aufgesogen ist und jetzt die Milch hinzugießen, fertig garen. In eine Auflaufform legen. Mit Parmesan, Semmelbrösel und Pinienkernen bestreuen, Butterflocken darüber verteilen und das ganze 20 Min. gratinieren.

Marinierter Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

300 g Linsen, 100 ml Olivenöl, 600 ml Wasser, 500 g Fenchel, 1 Zitrone, 125 ml Weißwein, ½ Bund Salbei Salz, Pfeffer

Die Linsen in 1 EL Öl anbraten, mit Wasser angießen und garen. Dann erst salzen. Den Fenchel putzen und vierteln oder achteln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitronenschale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minuten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud und das restliche Öl (ca. 2-3 EL für den Salbei zurück behalten) zu den Linsen geben und umrühren. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Salbeiblättchen im heißen Olivenöl frittieren und das Gericht damit bestreuen.

Kartoffelgulasch mit Austernpilzen und Paprika

3 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 2 gelbe Paprikaschote, 200 g Austernpilze, 700 g Kartoffeln, 3 EL Öl, 3 EL Paprikapulver, edelsüß, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Majoran, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, ½ Liter Brühe, bei Bedarf auch mehr

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln grob hacken, den Knoblauch halbieren. Die beiden Paprikaschoten waschen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Austernpilze putzen und in

grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bräunen. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls bräunen. Das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Knoblauchstücke dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen. Die Paprikastücke und die Austernpilze darunter mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen.

Gebratene Austernpilze mit Nudeln

250 g Austernpilze, 1 Stange Lauch, etwas Knoblauch, Öl/Butter, Petersilie, Pfeffer und Salz

Austernpilze putzen, und in Streifen schneiden. Lauch in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und beides in viel Butter oder Öl anbraten. Pilze dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer und frisch gekochte Nudeln nach Wahl direkt aus dem Kochwasser dazugeben und vermischen. Gerne mit viel Parmesan und gehackter Petersilie.

Schwarzwurzel-Nüssli-Salat

400 g Schwarzwurzeln, 100 g Feldsalat (Nüssli-salat), 200 g Austernpilze, 8 Cherry-Tomaten, 2 EL Sherry- od. Weissweinessig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 4 EL Sahne

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in siedendem Salzwasser mit einem Schuss Essig + 1 EL Mehl bissfest (ca. 10 Min.) garen. Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Austernpilze in Streifen schneiden. Cherry-Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit etwas Salz bestreuen. Essig, Senf, Salz + Pfeffer, Öl und Sahne zu einer Sauce rühren. Schwarzwurzeln noch warm in Scheibchen schneiden und mit der Hälfte der Sauce mischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Pilze zusammen mit dem Nüssli-salat zur restlichen Sauce geben und mischen. Auf Teller anrichten. Die Schwarzwurzeln darübergeben und den Salat mit den Cherry-Tomaten garnieren.

Schwarzwurzeln auf polnische Art

1 kg Schwarzwurzeln, 4 Eier, hartgekocht, 150 g Butter, 50 g Paniermehl

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in siedendem Salzwasser mit einem Schuss Essig + 1 EL Mehl bissfest (ca. 10 Min.) garen. Auf einer Platte anrichten. Die hart gekochten Eier fein hacken und über die Schwarzwurzeln streuen. Butter schmelzen und Paniermehl darin etwas anbräunen, über die Schwarzwurzeln gießen. Passt als Beilage zu gebratenem Hähnchen oder Kalbsbraten oder mit Kartoffeln und grünem Salat als Hauptgericht.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 16.11.2020 bis 22.11.2020

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	5,20 €/kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien - k	2,40 €/Stück
1001.....kg	Avocado Spanien - Consejo Regulador d	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,60 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - f	4,50 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	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	1,90 €/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	2,15 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1225.....kg	Kürbis Butternut, kg Deutschland - E	4,10 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	3,10 €/St.
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 - Bioland	5,70 €/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 Niederlande - kontr. Bio-A	5,70 €/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 Italien - kontr. Bio-Ant	1,95 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg,li
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,au
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.	4,50 €/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-A	4,95 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - Consejo Regul	4,95 €/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	5,40 €/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 Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	4,50 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,50 €/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 Spanien - kontr. Bio-An	1,90 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	3,95 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,50 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/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	3,10 €/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 Italien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	5,90 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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