

Unser Fenster zum Hof - KW 49/20

Mit einigen **neuen Mitarbeitern** und einer zusätzlichen kleinen **Packstation** können wir jetzt so arbeiten, dass wir auch wieder **alle Artikel** anbieten können. Nur bei den **Eiern** müssen wir noch etwas auf die Bremse treten und behalten uns vor, größere Bestellungen zu **kürzen**. Das ist auch der Grund, warum im Shop immer nur ein Sechser-Paket zu bestellen ist - wir bekommen Eier einfach **nicht in unbegrenzten Mengen**. Unser Lieferant gibt sich Mühe wenigstens mit dem aktuellen Bedarf zu versorgen. Die Eierproduktion lässt sich leider nicht kurzfristig anpassen und in diesen unbeständigen Zeiten sind wir froh über Produzenten, die ehrlich weiterarbeiten und der **Versuchung** widerstehen mit gebogenen Regeln ihren Profit zu erhöhen.

Inzwischen kommt wieder einiges an Ware aus **Spanien, Italien** und **Frankreich**. Bis jetzt macht es den Eindruck, als hätten sich die Kollegen südlich der Alpen gut auf die geänderten Umstände eingestellt. Es wird schon wieder viel Ware angeboten und die **Preise** sind **moderater** als noch im Frühjahr zu Beginn der Krise.

Besonders freuen wir uns über **Cime di Rapa**, der diesmal früher als sonst aus Italien kommt. Der Zwitter aus Brokkoli und Raps ist dort ein traditionelles **Weihnachtsgemüse** und schmeckt besonders gut, in Olivenöl und Knoblauch gebraten, frisch aus der **Pfanne**.

Am **23. Dezember** ist unser **letzter Liefertag**. Danach gehen wir in unsere (wirklich) wohlverdiente **Betriebspause**. Ab dem **4. Januar** sind wir wieder für Sie da und liefern unsere ersten Kisten aus. Bis dahin herrscht allerdings noch hektische Betriebsamkeit.

Vielleicht können wir dann auch wieder, vorsichtig, **neue Kunden** aufnehmen. Etliche haben sich gemeldet - viele auf Empfehlung unserer Kunden. Das freut uns natürlich und wir sind betrübt fast allen Interessenten vorläufige Absagen zu erteilen. In unseren **Lieferautos** gibt es buchstäblich **keinen Platz** mehr. Wir haben Neue bestellt und sind dabei, Fahrer einzustellen - dann können wir auch wieder neue Lieferwünsche erfüllen.

Seit **letzter** Woche sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **12. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich.

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**.

Rote Gemüsesuppe (schnell und einfach)

1 EL Olivenöl, 2 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,4 kg Rote Bete, 0,4 kg Möhren, 0,5 kg Fenchel, 0,5kg Weißkohl, 1-2 Paprikaschoten (falls vorhanden), ca. 1l Brühe, etwas Thymian, Salz u. frisch gem. Pfeffer

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln grob hacken und darin weich braten. Knoblauchzehe grob gehackt hinzufügen und 2 Min. mit braten. Rote Bete, Möhren und Fenchel putzen, ggf. schälen und klein würfeln und zu den Zwiebeln geben, andünsten und 5 Minuten auf mittlerer Flamme mit Deckel garen lassen. Weißkohl (ohne Strunk) gewaschen und in Streifen geschnitten dazu geben, unterrühren und 1 Min. andünsten. Mit Brühe ablöschen und etwas Thymian hinzufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz u. frisch gem. Pfeffer abschmecken und mit knusprigem Brot servieren. Dazu passt Saure Sahne/Schmand oder Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer gewürzt. Je ein Klecks in den Suppenteller sieht schön aus und schmeckt!

Pasta mit Cime di Rapa

0,4 kg Cime di Rapa, 1 Chili, 5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2 klein geschnittene Sardellenfilets (in Öl eingelegt), 500g Orecchiette

Harte Stielenden und verwelkte Blätter entfernen und grob (=2-3cm) hacken. Zusammen mit Öl, grob gehacktem Knoblauch sowie Chili und Sardellenfilets bei milder Hitze braten, bis die Stiele gerade noch Biss haben. Nudeln al dente kochen. Orecchiette abtropfen lassen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben und kurz auf kleiner Flamme aufkochen. Mit einer kleinen Kelle Nudelwasser anfeuchten und vollenden mit Olivenöl und ein paar Spritzern Zitrone. Darauf schmeckt geriebener Pecorino.

Risotto mit Cime di Rapa

500g Cime di rapa, 40g Butter, 1 Zitronenschale, 1 Schalotte, 320g Risotto-Reis, 2 EL Olivenöl, 1 dl Wein, 1 Ltr. Gemüse-Bouillon, 50g Parmesan

Cime di Rapa putzen und mit Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser 2 Min kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in ein Schälchen geben. Zitronenschale fein dazu reiben. gut vermischen, kühl stellen. Schalotte hacken. Mit dem Reis in Olivenöl andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Brühe dazu gießen und erneut einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach die gesamte Bouillon dazu gießen und garen bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Parmesan reiben. Cime di Rapa, Zitronenbutter und etwas ein Drittel des Parmesans zum Schluss unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Parmesan dazu servieren.

Sauerkraut selbst gemacht

2-3 kg Weißkohl, 50g Salz, 5g Kümmel, 10 Wacholderbeeren, drei Lorbeerblätter

Weißkohl fein hobeln und mit Salz und Gewürzen gut vermischen, dabei gut mit Händen verkneten bis Saft austritt. In einen kleinen, sauberen Eimer mit Deckel geben und die Oberfläche gut egalisieren. Innere Ränder mit einem Küchentuch gut saubermachen. Auf die Oberfläche einen passenden Teller geben und andrücken, bis etwas "Saft" auf der Oberfläche steht. Den Teller mit einem großen Stein beschweren. Nun den Eimer bei ca 18 Grad, eine Woche stehen lassen und anschließend Kühlschrank aufbewahren. Das Sauerkraut kann auch in Gläser umgefüllt werden. Nach 14 bis 21 Tagen ist es so weit, man kann es probieren: es schmeckt lecker! Als Rohkostsalat : mit geraspelten Zwiebeln und Mohrrüben dazu noch Zucker, Pfeffer und Olivenöl.

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat.

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse / Sb-Kerne/Mandeln oder ... , Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann nach Bedarf entkernen und jede Scheibe doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und etwas salzen. Petersilie fein hacken und mit den fein gehackten Nüssen und dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen.

Fenchel al Forno

0,5kg Fenchel, 60g Butter, 4 EL Parmesankäse, 4 EL Semmelbrösel, 2 EL Pinienkerne

Fenchel putzen, vierteln und 5 Minuten blanchieren, dann Butter zerlassen, denn Fenchel darin dünsten, bis die Butter aufgesogen und fertig garen. In eine gefettete Auflaufform legen. Mit Parmesan, Semmelbrösel und Pinienkernen (oder Sonnenblumenkerne, Mandelblättchen oder Sesam) bestreuen, Butterflocken darüber verteilen und das ganze 20 Min. gratinieren

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 30.11.2020 bis 06.12.2020

Kartoffel

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 - I	6,60 €/Tüte
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr re	2,60 €/kg

Gemüse

100.....kg	Brokkoli Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/kg
101.....kg	Cime di Rapa Italien - ICEA	5,95 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - ICEA	1,80 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,10 €/St.
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - Biolanc	5,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ regiona	2,70 €/St.iolanc
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
144.....St.	Rotkohl Stück regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,50 €/St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - Bioland	4,20 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - Bioland	6,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Italien - kontr. E	3,95 €/St.
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Spanien - kontr. Bio-/	3,95 €/Stk
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut	4,95 €/kgter
201.....St.	Salat 1 Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,30 €/Stück
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	14,90 €/kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - Bioland	10,50 €/kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	5,99 €/kg
300.....kg	Möhren Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/kg
302.....kg	Möhren regional regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,70 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - kor	2,99 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,30 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - EG-kontr. U	1,95 €/Bd.
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Bioland	3,95 €/kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ar	4,95 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,60 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,10 €/kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,60 €/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	4,95 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demeter	2,20 €/Bund
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
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	9,90 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
592.....Stück	Zitronengras Marokko - kontr. Bio-Anb.	2,80 €/Stück
611.....kg	Paprika rot Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,90 €/kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - kontr. Bio-A	5,50 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional region	6,80 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg
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	1,99 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	1,90 €/St.
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - Bioland	26,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	26,50 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,40 €/kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	3,30 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	2,90 €/St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+ Spi	2,50 €/St.-Anbau
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - kontr. Bio-A	6,90 €/kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	4,10 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - Bioland	4,10 €/kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - B	11,50 €/Tüte
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - Natu	5,30 €/kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - Naturlan	5,40 €/kg
1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 65+ Niederlande - kontr. I	4,95 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	4,50 €/kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CAE-CV	3,10 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	6,90 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - kontr. Bio	2,55 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - kontr. Bio-Anbau	3,10 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	3,95 €/kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1711.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anb	7,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	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	6,30 €/kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,50 €/Stück
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - Demeter	3,30 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	1,99 €/Stück
1966.....Stück	Ananas, Stück Elfenbeinküste - BCS	3,20 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr Dr	2,50 €/x 500g toller
11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,60 €/Stück ert