

Unser Fenster zum Hof - KW 50/20

Die gute Nachricht: Es gibt **Rosenkohl**. Die Schlechte: Auch die Blattläuse haben ihn entdeckt. Es liegt uns fern, zu behaupten, die Zeiten würden schlimmer. Pflanzensaugende **Läuse** haben sich schon immer für alles interessiert, was an zartem, jungem Grün auf Feldern wächst. Der bisher milde Herbst hat die Ausbreitung der Plagegeister aber sicher nicht behindert. **Konventionelle Kollegen** haben dagegen bewährte **Spritzmittel** zur Hand. Uns bleibt nur Waschen und Sortieren. Das ist langwierig, **teuer** und nicht 100%ig erfolgreich. Sie werden also wahrscheinlich ein paar Läuse finden, denen Sie aber beim Putzen und waschen zu Leibe rücken können. Der Rosenkohl ist aber knifflig und fitzelig gebaut und bietet damit wunderbar kuschlige Verstecke (aus der Perspektive der Laus betrachtet). So werden Sie vermutlich damit leben, ein paar wenige davon zu **verzehren**. Das finden wir betrüblich, ist aber aus unserer Sicht zu verschmerzen. Das Beste ist also, die kleinen Köhler nicht nur kreuzweise einzuschneiden, wie es früher üblich war, sondern zu halbieren. Das hat zudem den Vorteil, dass sich die **Garzeit** des Rosenkohls radikal **verkürzt**. Die vielen Blattschichten isolieren den Kern nämlich hervorragend. Halbiert ist Rosenkohl schon nach 2-3 Minuten Blanchieren gar oder nach 6-7 Minuten in der Pfanne bei milder Hitze und in reichlich Butter geschmurgelt.

In Spanien sind die ersten guten **Hass Avocados** wieder reif. Wir kaufen gerne die kleine unregelmäßige Sortierung. Die ist viel günstiger als die große Stückware und in der Regel sogar von besserer Qualität. Während bei anderen Obstsorten (oh, ja - Avocados werden zum **Obst** gezählt) die Anbauer regelmäßig mit dem Refraktometer kontrollieren, ob die Früchte genügend Zucker enthalten und endlich erntereif sind, kommt es bei Avocados auf den **Fettgehalt** an. Erst wenn der ausreichend hoch ist, können die Früchte vermarktet werden und erlangen nach dem Ausreifen ihre wunderbare Cremigkeit. A propos Nachreifen: Avocados werden **steinhart** vom Baum geschüttelt und aufgesammelt. Nur so überstehen sie den Transport nach Deutschland. Auch bei uns sind sie noch hart und ungenießbar. Einmal aus der Kälte genommen **reifen** sie in ein paar Tagen aber wunderbar nach.

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.

Im Shop 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.

Feldsalat mit Avocado

150g Feldsalat, 1 EL Walnussöl, 1 EL Essig, 1 TL Senf, je 1 Pr. Pfeffer, Salz, Zucker, Je 1 kl. Zwiebel, fein gehackt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1 vollreife Avocado, fein gewürfelt

Feldsalat waschen, putzen. Alle anderen Zutaten gut vermengen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Radicchio- Birnen- Salat mit Parmesan

150g Radicchio, 1 reife Birne, 10 halbe Walnüsse, 30g Parmesan, 1-2 EL Balsamico (Alternativ Himbeeressig), 3-4 EL Olivenöl (Alternativ Walnussöl), 1 TL Senf, Pfeffer + Salz

Radicchio waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und auf Tellern verteilen. Birne schälen, vierteln, entkernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat verteilen. Walnüsse in Stücke brechen und über den Salat streuen. Mit einem Sparschäler o.ä. Späne vom Parmesan abziehen und über dem Salat verteilen. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Senf, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und mit Baguette servieren.

Granatapfelkernchen:

Um die "Beeren" für Desserts, den Salat und zum Verzieren aus der harten Schale lösen zu können, schneidet man am Kelchansatz den Granatapfel ein und drückt die Frucht über einer Schüssel mit Wasser auseinander, bis die Kerne herausfallen, die weißen Zwischenhäutchen schwimmen dann obenauf.

Tomaten - Avocado - Salsa

0,4kg Tomaten, 1 Avocado, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Petersilie, 3 EL Olivenöl, Saft 1 Zitrone, Salz und Pfeffer

Die Tomaten n.B. häuten und würfeln, die Avocado schälen, entkernen und klein würfeln, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch klein hacken. Alles mit dem Öl und dem Zitronensaft mischen - mit klein gehacktem Petersilie, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rosenkohl und Bataten aus dem Backofen

500g Bataten, 400 g Rosenkohl, 2 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico, 10-15Walnusskerne, einige Tomaten, Salz und Pfeffer, nach Bedarf frischer Ingwer, Knoblauch und Chili.

Bataten schälen und würfeln (Würfel etwa so groß wie ½ Rosenkohl). Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Das Gemüse in Olivenöl wenden, würzen und auf ein Backblech geben. Ca. 30 Min. bei 175 Grad Umluft im Ofen rösten. Das Gemüse nach 15 Min. wenden. In der Zwischenzeit

Walnüsse knacken, und zusammen mit gewürfelten Tomaten, dem klein geschrittenen Ingwer, Knoblauch und Chili zu dem Gemüse geben und weitere 15 Minuten rösten. Der Rosenkohl sollte unten gut gebräunt und oben schon etwas eingetrocknet sein. Vor dem Servieren mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. (Auch Schwarzwurzel und Hokkaido-Kürbis passen gut mit aufs Backblech und können auf gleiche Weise zubereitet werden.)

Radicchio mit Spaghetti

300g Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 1 milde Chilischote, 500g Spaghetti, (4-5 EL süße Sahne), Salz, schw. Pfeffer aus der Mühle

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen tropfnass zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zum Gemüse geben. Nach Geschmack Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu Parmesan reichen.

Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endiviensalat oder Zuckerhut!

Zitronen-Bataten mit Brokkoli

400 g Bataten, 0,4kg Brokkoli, 1 Zitrone, mind. 4 Knoblauchzehen, 60 ml Olivenöl, Kräuter (Thymian, Oregano), frisch

Die Bataten in Spalten schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, Zitrone mit Schale fein würfeln und alles in eine Auflaufform geben. Mit den gehackten Kräutern bestreuen. Öl und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und unter die Bataten mischen. Ölmischung über den Auflauf geben. ca. 30 Min. bei 175°C (Umluft) im Ofen backen.

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.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 07.12.2020 bis 13.12.2020

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	4,20 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Italien - kontr. E	3,95 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ Niederl	2,70 €/St. Nied
101.....kg	Cime di Rapa Italien - ICEA	5,95 €/kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	18,90 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,40 €/kg
744.....kg	Fleischtomaten regional - Bioland	5,60 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - Bioland_	4,20 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	1,90 €/St.
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - kontr. Bio-An	1,80 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ Deutsc	2,90 €/St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+ Sp	2,50 €/St. Ant
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 Italien - kontr. Bio-Anba	4,50 €/kg
300.....kg	Möhren Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,50 €/kg
302.....kg	Möhren regional Niederlande - Demel	3,20 €/kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - Bioland_	6,90 €/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
611.....kg	Paprika rot Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Bioland	3,95 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	2,20 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,30 €/kg
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	4,95 €/kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - Bioland	18,90 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg regional eig. Anbau - Biol	5,99 €/kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - Biolanc	5,90 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,30 €/kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - Bioland	2,70 €/St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,25 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,30 €/Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut	4,95 €/kg
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	6,90 €/kg

388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland - Biolar	5,90 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,70 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Spanien - kontr. Bio-/	3,95 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Spanien - kontr. Bio-/	6,90 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück Spanien - kor	2,99 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,10 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - Ecocert	3,50 €/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	3,50 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	3,30 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,60 €/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
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	3,30 €/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	2,23 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	3,95 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,50 €/Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - Naturland	2,40 €/Stk
1630.....kg	Kumquat Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Brasilien - Demeter	3,30 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - l	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,30 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICf	6,90 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - kontr. Bio	2,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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