

Unser Fenster zum Hof - KW 51/20

Am **23. Dezember** ist unser **letzter Liefertag**. Für die Kunden, die in der nächsten Woche von Montag bis Mittwoch noch einmal beliefert werden können, werden wir den Bestellschluss auf Freitag vorziehen. So können wir dafür sorgen, dass wir ausreichend und passend Ware bekommen. Danach gehen wir in **Betriebspause**. Ab dem **4. Januar** sind wir wieder für Sie da und liefern unsere ersten Kisten aus.

Bei den **Zitrusfrüchten** - aktuell besonders bei den **Clementinen** - kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Clementinen sind jetzt besonders lecker und enthalten viel Saft und Zucker. Schon kleine **Verletzungen** der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von **Fäulnis** und in der Folge Schimmel. Diese kleinen Stellen sind durch unsere Kollegen am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes **Mail** an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine **Gutschrift**. Konventionell gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad mit Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit. Dafür sind die Schalen aber noch nichtmal mehr für den Kompost geeignet - vom genusslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die **Schalen** der von uns gehandelten Früchte eignen sich vorzüglich zum **Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren**.

Neu im Shop gibt es den **Bausatz** für einen **Blaumeisen-Nistkasten**, den unsere beiden FÖJ-ler Dominik und Florian vorbereitet haben. Die natürlichen **Nistplätze** der possierlichen kleinen Burschen in morschen alten Bäumen **verschwinden** zusehends. Zusätzlich macht den Vögeln die Dominanz der verwandten Kohlmeisen zu schaffen. Wenn Sie etwas für den Erhalt der Art beitragen möchten, finden Sie den Bausatz mit Anleitung unter der **Artikelnummer 17251** in unserem Shop

Noch gibt es unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben mittleren und großen Nordmantannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **12. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich.

Unsere **Autos** sind nach wie vor sehr **voll** - besonders jetzt in der Vorweihnachtszeit. Wegen der geänderten Auslieferbedingungen zu **Coronazeiten** sind unsere Fahrer gehalten, die Kiste **möglichst** einfach, **kontaktlos** und schnell abzustellen. Bitte schaffen Sie eine Möglichkeit dazu in ihrem Haus. Ein Anliefern in **obere Stockwerke** ist gegenwärtig ebenfalls **nicht möglich**.

Porree Salat

2 Stangen Porree, 2 Äpfel, 2 Gewürzgurken, 100g Mayonnaise, ½ Becher Joghurt - natur, Pfeffer, Salz

Porree putzen und in Ringe schneiden. Äpfel und Gurken würfeln. Mayonnaise mit Joghurt vermengen, unter den Salat geben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Nicht lange stehen lassen und bald verzehren.

Radichio- Apfel- Salat mit Parmesan

150g Radicchio, 1 Apfel, 30g Parmesan, 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1/2 TL Honig, Pfeffer + Salz

Radichio waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und auf Tellern verteilen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und auf dem Salat verteilen. (Wenn vorhanden 10 halbe Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen.) Mit einem Sparschäler o.ä. Späne vom Parmesan abziehen und über dem Salat verteilen. Restliche Zutaten gut miteinander mischen und über den Salat geben.

Rotkohl mit Quitten

1 kg Rotkohl, 1 gr. Zwiebel, 2 Quitten, 4 EL Öl, 1 Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, 1 EL Zucker, 2 EL Essig, 125 ml Rotwein

Den Kohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen. Und sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Die Quitten schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel in Öl hellgelb rösten, Kohl dazugeben, anschwitzen. Quitten, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Salz, Zucker, Rotweinessig sowie Rotwein hinzufügen und gar dünsten. Mit Salz, Zucker, Rotweinessig und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Lauch-Butter

250 g Butter, ½ Stg Lauch, Pfeffer, Salz

Butter abgedeckt bei Zimmertemperatur in einer Schüssel stehen lassen. Lauch sehr fein schneiden und zu der Butter geben. Mit Salz + Pfeffer und einem Spritzer Zitrone würzen. Alles gut vermengen, am besten pürieren und in ein Twist-Off-Glas füllen. Gekühlt mehrere Wochen haltbar. Sehr vielseitig: zum Braten (Spiegelei, Rührei, Kartoffeln...), auf Kartoffelpüree, Aufläufe, als Brotaufstrich ...

Rotkohlsalat mit Speck

1kg Rotkohl, 200g Frühstücksspeck, 2 Zwiebeln, 1 TL Kümmel, 3 EL weißer Aceto balsamico, 6 EL Öl, Salz u. Pfeffer, 1 Laugenstange, 3 EL Butter, 1 Bd. Petersilie

Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden, mit Salz bestreuen und gut durchkneten. Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig-kross braten. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann zerkrümeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Kümmel und Aceto balsamico und Öl, Salz u. Pfeffer verrühren. Marinade

mit Kohl und der Hälfte des Specks mischen. Zugedeckt 1Std. ziehen lassen. Laugenstange in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Butter braten. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Salat mischen. Mit dem übrigen Speck und den Laugenstangenscheiben bestreuen.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

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

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.

Geschmorter Romanesco

1 Romanesco, 5 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 2-3 Sardellenfilets, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen, in Kleinst-Röschen zerteilen. Strunk würfeln. Schöne Blätter in schmale Streifen schneiden. Knoblauch hacken, Öl erhitzen, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Salz + Pfeffer etwas andünsten, Blumenkohl dazugeben und zugedeckt auf mittlerer Flamme schmoren bis er schön angebräunt ist. Hin und wieder vorsichtig wenden. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Kartoffeln.

Rotkohlsalat mit Ingwer

1/4-1/2 Kopf Rotkohl, 1-2 Rote Zwiebeln, Salz, Reis- oder Weißweinessig, Öl, Ingwer, Knoblauch, Chili, Zucker, Koriandergrün, Sesamöl (geröstet)

Rotkohl fein hobeln, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken oder schneiden und unterheben. Essig, Öl, Salz, eine deutliche Prise Zucker und ein paar Spritzer Sesamöl verrühren und mit dem Salat mischen. Ca 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen und evtl mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Koriander hacken und über den Salat geben.

Bitte werfen Sie die Blätter samt dicker Blattrippen des **Romanesco** nicht weg. Sie schmecken intensiver und interessanter als die große grüne Blüte selbst. Lediglich die äußersten unansehnlichen Blätter entfernen Sie. Besonders gut schmecken sie quer in ca 2cm breite Streifen geschnitten und in Olivenöl oder Butter gebraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Auch können Sie sie zusammen mit Knoblauch und Zitronenschale fein hacken, mit Semmelbröseln vermischen und in einer Pfanne in Olivenöl rösten. Das geben Sie statt Parmesan über frische gekochte Nudeln

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 14.12.2020 bis 20.12.2020

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador d	8,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	4,70 €/St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,70 €/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+	Niederl	2,70 €/St. Nied
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	19,20 €/kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/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	1,99 €/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	Italien - ICEA	1,95 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+	Deutsc	3,30 €/St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Sp	2,99 €/St. Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	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	Marokko - kontr. Bio-Anbau	6,70 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/kg
611.....kg	Paprika rot	Marokko - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Demeter	5,70 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	14,50 €/kg Anbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,90 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,30 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	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	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - Demeter Nie	4,70 €/kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - Bioland	19,20 €/kg
278.....kg	Radicchio, kg	regional eig. Anbau - Biol	5,99 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,80 €/Bd.
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
177.....Stück	Romanesco	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/Stück
120.....kg	Rosenkohl	regional eig. Anbau - Bioland	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	2,90 €/St.
201.....St.	Salat 1	Italien - Demeter	2,40 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,30 €/Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	4,95 €/kg ter
433.....kg	Schalotten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,90 €/kg

331.....Stück	Sellerie, Stück	regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/Stück
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,90 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-	3,70 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-	6,90 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück ca 350gr	S	2,99 €/St. Bio-Anbau
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+	Deutschland	3,10 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/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.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/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. I	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 - Naturland	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	Niederlande - kontr	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	2,20 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	4,40 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,60 €/Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/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	Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - Demeter	2,99 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,30 €/kg
1588.....kg	Quitten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICEA	6,90 €/Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - ICEA	2,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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