

## Das Fenster zum Hof - KW 44/21

Es gibt wieder **Topaz** unseren **Lieblingsapfel** von Aloysius Knein. Seit letzter Woche liefert er uns die schön ausgefärbten Exemplare. Doch Acht geben: zwar sind die Äpfel **golden** mit roten Backen und Streifen aber mitnichten süß. Jedenfalls noch nicht. Ihre Säure und Würze haben sie schon entwickelt doch der **Zucker** ist nicht voll entwickelt. Noch liegt er zu großen Teilen in Form von **Stärke** in den Äpfeln vor, die erst umgewandelt werden will, bevor die Früchte ausgewogen süß-säuerlich schmecken. Wer genau aufpasst kann im Mund die feinen **Stärkekörnchen** fühlen. Unsere Zunge ist empfindlich genug diese kleinen Strukturen zu ertasten.

Nach ein paar Tagen ungekühlter Lagerung in der Wohnung sind die Äpfel ausreichen nachgereift. Dann empfiehlt es sich die Äpfel in den **Kühlschrank** zu legen um das Weiterreifen zu unterbrechen. Wenn sie nicht bis dahin schon aufgegessen sind. Nun sind sie wirklich lecker.

Jetzt beginnt die Zeit der **Bittersalate**. Erst Endivie, aber Radicchio und **Zuckerhut** stehen schon in den Startlöchern. Alle sind Abkömmlinge der Wegwarte (Zichorien) aber lange nicht mehr so bitter, wie von früher gewohnt. Dafür haben neue Züchtungen gesorgt, die sich am geänderten Geschmack der Konsumenten orientieren. Wem der Salat immer noch **zu bitter** scheint, der kann ihn beim Waschen etwas länger im warmen Wasser liegen lassen. Das schwemmt einen Teil der noch vorhandenen Bitterstoffe aus. Endivie eignet sich vorzüglich als **Salat** - gerne mit **Äpfeln**, aber ähnlich wie Chicorée auch zum Schmoren oder Braten. Angeschchnittene Köpfe lassen sich gut in einem Plastikbeutel im **Kühlschrank** aufbewahren

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Ab dem **11. Dezember** können die Bäume bei uns **abgeholt** werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für unseren kleinen, gemütlichen Weihnachtsmarkt in unserem Garten vor.

Noch ein **Anliegen**: Im November und Dezember sind die **Städte** besonders **voll**, unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (15,-Euro), sie schützen vor Frost, Wind und im Sommer auch vor der Hitze.

## Spinat zu kochen

Spinat ist lecker, aber **sperrig**. Jedenfalls so lange er frisch ist. Einmal gegart, **schnurrt** er ungefähr auf ein Siebtel des Volumens zusammen. Die Mengen passen auf den ersten Blick in keinen **Topf**. Zunächst ist es wichtig den Spinat **gründlich zu waschen** - Zwei- bis dreimal, bis das Wasser sauber ist. Dann unbedingt in der Salatschleuder gut **trocknen**. Nun im größten Topf einfach etwas Öl erhitzen und den Spinat einfach in drei bis vier Portionen nacheinander hineingeben. Der Zusammengefallene bleibt einfach im Topf. Immer gründlich wenden, damit nichts anbrennt. Alternativ, den **Ofen** auf 150° vorheizen und den Spinat auf einem Blech hineingeben. In drei bis vier Minuten ist er zusammengefallen. Nun nur noch salzen und etwas Öl daran. Auch hier das Mischen zwischendurch nicht vergessen. Sonst trocknen die Blätter.

## Rahmspinat zu Kartoffelpüree

700gr Spinat, 1 mittlere Zwiebel, Butter, 250gr Sahne oder Creme Fraiche, 1/2Gl Weißwein, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat nach Anleitung (s.o.) vorbereiten und ausgebreitet auskühlen lassen. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast einkochen lassen. Sahne angießen und etwas um die Hälfte einkochen. Vorbereiteten Spinat hinzufügen, wieder erwärmen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Dazu Kartoffelpüree und Rührei

## Trauben-Walnuss-Feldsalat

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rotweinessig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 3 EL Walnussöl, 1 Handvoll grüne Trauben, 1 Handvoll Walnusskerne, 150 g Feldsalat

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Essig, Senf, Salz + Pfeffer verrühren, Öl unter Rühren zugeben, Zwiebel und Knoblauch untermischen. Trauben halbieren, Walnüsse längs halbieren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und putzen mit Walnüssen und Trauben mischen und anrichten. Salatsauce unterheben und servieren.

## Endivien mit gebackenen Hokkaidospalten

1 Endiviensalat, ein kl. Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 2El Essig, 3El Öl, Senf, 1El Ahornsirup (oder Honig) und 1 El Öl für den Kürbis, Salz, Pfeffer, Sesamsaat

Den Kürbis halbieren und entkernen. Danach in ca 1cm Spalten schneiden. Je 1El Sirup mit Öl vermischen, dann die Kürbisspalten darin wenden. Auf einem Backblech (mit Backpapier) ausbreiten und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen ca 10-15 Minuten goldbraun backen. Die Endivie in Streifen schneiden, den

Apfel in feine Stifte und beides mischen. Mit einer Vinaigrette aus dem restlichen Essig, Öl und Senf anmachen. Salzen und pfeffern nicht vergessen. Den Salat auf einer großen Platte anrichten und die Kürbisspalten darum drappieren. Mit ein paar Pellkartoffeln genießen

## Endiviensalat - gebraten und überbacken

1 Endiviensalat, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 40gr Butter, 40gr Mehl, ca 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, Butter zum Braten

Den Endiviensalat vierteln. Dabei den Strunk im Salat lassen, damit die Viertel nicht auseinanderfallen. Butter in einer passenden Pfanne aufschäumen und die Viertel von allen Seiten in je drei bis vier Minuten anbraten - dabei etwas salzen. Aus der Pfanne nehmen und Anseite legen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, einer Prise Chili sowie Muskat würzen. Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Den Boden einer Auflaufform dünn mit der Sauce bedecken und die gebratenen Endivien hineinlegen. Mit der restlichen Sauce überziehen und den übrigen Käse darüber streuen. Ca 25 Minuten bei 180°C überbacken. Dazu Kartoffeln.

## Spinat-Paprika-Pfannekuchen mit Feta

700ml Milch, 6 Eier, 450gr Mehl, 2 El geschmolzene Butter, 1/2 Tl Salz, 1/2Pck Backpulver, 5-600gr Spinat, 1 rote Paprika, 200gr Schafsfeta, Pfeffer, Muskat, Öl für die Pfanne

Milch, Eier, Mehl, geschmolzene Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken und ca 1/2 Std quellen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Paprika in kleine Würfel (ca 0,5-1cm) schneiden und den Feta zerbröckeln. Alles unter den Pfannekuchenteig ziehen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Joghurt-Kräuterdip oder Salat.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 01.11.2021 bis 07.11.2021

**Kartoffel**

30.....kg	<b>Kartoffeln-Bratlinge</b> regional - DB	2,75 €/ kg
11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b> regional - D	4,05 €/ Tüte
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b> regional - D	6,60 €/ Tüte
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b> regional - I	7,70 €/ Tüte

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	3,60 €/ kg
1001.....kg	<b>Avocado BACON</b> Spanien - IA	9,90 €/ kg
386.....kg	<b>Bataten</b> Italien - ICEA	3,95 €/ kg
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 800gr+</b> regio	3,90 €/ St.
688.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	5,30 €/ kg
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> Spanien - IA	1,99 €/ Stück
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b> regional eig. Anbau	3,20 €/ St.
244.....kg	<b>Feldsalat ANGEBOT</b> regional eig. Anb	14,50 €/ kg
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	4,95 €/ kg
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	2,50 €/ kg
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b> Spanien - IA	1,90 €/ St.
350.....kg	<b>Herbstirübchen kg</b> regional eig. Anb	4,50 €/ kg
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	8,90 €/ kg
288.....Stück	<b>Japanese Greens 150gr Beutel</b> D	12,99 €/ kg_ U
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DI	1,95 €/ St.
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 1,3kg+</b> regional eig	3,90 €/Stück
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+</b> Dei	2,05 €/:Stück
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	9,90 €/ kg
527.....Stück	<b>Lorbeer, Bund</b> regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DD	6,90 €/ kg
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	5,20 €/ kg
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b> Deutschland - DB	15,99 €/ kg
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ kg
303.....kg	<b>Möhren Purple</b> Deutschland - DD	3,70 €/ kg
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - db	6,90 €/ kg
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b> Niederlande - IA	3,90 €/ kg
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	5,90 €/ kg
644.....kg	<b>Paprika regional PÜTZ</b> regional - DB	5,99 €/ kg
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b> Niederlande - IA	3,90 €/ kg
675.....kg	<b>Paprika spitz scharf regional</b> regic	11,25 €/ kg
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - CRAE	6,70 €/ kg
380.....kg	<b>Pastinaken</b> regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ kg
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanii	11,90 €/ kg
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Italien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande -	6,50 €/ kg
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> Deutschland - DI	2,25 €/ Bund
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - C	26,50 €/ kg
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	11,90 €/ kg
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
277.....Stück	<b>Radicchio, St</b> regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau -	4,90 €/ kg
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b> regional eig. Anbau	4,90 €/ kg
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	<b>Romanesco ca 500gr+</b> Deutschland -	4,20 €/ Stück
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	3,30 €/ kg
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ St.

211.....Stück	<b>Salat Endivie ANGEBOT</b> regional eig.	2,20 €/ Stück
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> Deutschland - DD	2,25 €/ Bund
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deut:	6,60 €/)kg
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	4,50 €/ kg
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück ca 600gr+</b> Deutschl	2,90 €/ Stk
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b> regional - DB	3,20 €/ St.
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> Deutschland - DD	2,25 €/ Stück
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - CRAE	5,50 €/ kg
722.....kg	<b>Tomaten, regional von Theo</b> regio	5,95 €/ kg
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	6,10 €/ kg
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b> Deutschla	3,60 €/ St.
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	3,20 €/ kg
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	2,60 €/ kg
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	3,40 €/ kg

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DI	4,20 €/ kg
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DI	4,20 €/ kg
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - D	10,90 €/ Tüte
1570.....kg	<b>Apfelquitten eigene Ernte</b> regional	3,90 €/ -kg3
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - ICEA	4,50 €/ kg
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	2,50 €/ Stück
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	5,20 €/ kg
1855.....kg	<b>Haselnüsse</b> Spanien - IA	14,90 €/ kg
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - DD	1,50 €/ Stück
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Griechenland - IA	5,90 €/ kg
1899.....Stk	<b>Kokosnuss</b> Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645.....kg	<b>Limetten</b> Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	2,50 €/ Stück
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien - IA	2,95 €/ kg
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	6,30 €/ kg
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b> regional eig. Anbau -	12,50 €/ kg
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	5,85 €/ kg

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b> Deutsc	2,65 €/ Stück
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Di	2,40 €/ Stück