

Das Fenster zum Hof - KW 45/21

Sankt Martin ist für uns immer die erste Gelegenheit der Saison große Mengen **Vorgebirgs-Rotkohl** von Theo Pütz in die Kisten zu packen. Anders als spät im Winter kommt der Kohl jetzt noch **frisch** von den **Feldern**, wird direkt auf dem Acker, nach Größen sortiert in die Kisten gepackt und zu uns auf den Hof gefahren. Die Köpfe sind noch kaum heruntergeputzt und die natürliche schützende **Wachsschicht** der Blätter **quietscht** typisch, wenn die Kisten bewegt werden und der Kohl aneinander reibt.

Von Theo kommen jetzt auch **fest- und mehligkochende Kartoffeln**. Da unser Ertrag in diesem Jahr so schlecht ausgefallen ist, hat er sich bereiterklärt seine Ernte für uns zu reservieren. Das war dringend nötig, damit wir im Frühjahr nicht irgendwann ohne Kartoffeln dastehen.

Die von uns in Tüten verpackten Kartoffeln nehmen viel Platz an den **Wiegeplätzen** ein. Gerade jetzt bei hohen Kundenzahlen ist es sehr eng bei uns in der Halle. Um ein wenig mehr Platz zu schaffen werden wir die beiden Tütingrößen zusammenlegen. **Statt wie bisher zwei Größe mit 1,5 bzw 2,5kg wird es zukünftig nur noch eine Größe mit 2kg im Verkauf geben. Wir stellen rechtzeitig alle Dauerbestellungen unserer Kunden ab dem 15. November um.** Für Kunden mit größerem Bedarf gibt es (immer, wenn sie ausreichend lagerfähig sind) 12,5kg Säcke zum Einkellern zu einem günstigeren Kilopreis. Aber Achtung. Diese Gebinde eignen sich wirklich nur zum Einkellern, wenn man einen ausreichend **kühlen, dunklen und vor allem feuchten Keller** hat. Vor allem muss es dunkel sein. Sonst werden Kartoffeln grün und bilden das giftige **Solanin**. In wärmeren Kellern, sollte man nicht mehr als einen Vorrat für maximal drei Wochen lagern. In der Wohnung höchstens einen Wochenvorrat. Zu schnell trocknen die Kartoffeln aus und werden vor der Zeit schrumpelig.

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

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, Regen und im Sommer auch vor Hitze.

Radiccchio mit Spaghetti

300gr Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca 60gr Pecorino

Radiccchio 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 zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann einen Schluck Sahne dazugeben. Dann den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endivien-salat oder Zuckerhut!

Gebratener Radiccchio (für 2 Personen)

350gr Radiccchio, 70gr Pancetta (oder ein anderer luftgetrockneter Speck), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer

Radiccchio putzen, die äußeren Blätter entfernen. Salatköpfe längs vierteln und die Strünke heraus schneiden. Speck in feine Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Die Radicchioviertel in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 Mal vorsichtig wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Fett aus der Pfanne beträufeln.

Heiß als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch servieren.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

1kl Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1St Ingwer, 2 Chilischoten, 400gr Süßkartoffeln, 2-3 El Erdnussmus 1 Pck Kokosmilch (250ml), 500ml Wasser Limettensaft, 1St Zitronengras, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriandergrün, ein paar gehackte Erdnüsse

Knoblauch, Ingwer, Chili und das Zitronengras gemeinsam feinhacken und in Öl kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebeln gewürfelt hinzugeben, kurz durchschwitzen und dann die geschälten und grob gewürfelten Bataten hinzufügen. Alles zusammen noch ca 3 Minuten durchbraten und dann mit Wasser und Kokosmilch auffüllen. Einen Schuss Sojasauce dazu, salzen und alles zusammen kochen, bis die Bataten weich sind. Dann mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei das Erdnussmus zugeben. Abschmecken mit Limet-

tenaft und Pfeffer. Servieren mit gehacktem Koriander und den Erdnüssen. Als Einlage eignen sich gebratenen Tofuwürfel, Shitake oder Riesengarnelen. Jeweils separat in einer Pfanne scharf anbraten und kräftig würzen

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.

Rotkohl mit Quitten

1kg Rotkohl, 1gr Zwiebel, 3 Quitten, 4El Öl, 1 Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, 1El Zucker, 2El Essig, 125ml Rotwein, evtl 1/2EL Maisstärke

Vom Rotkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Die Quitten schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel im Öl hellgelb rösten, den Kohl dazugeben, anschwitzen. Die Quitten, das Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, Zucker, Rotweinessig, Rotwein hinzufügen und zugedeckt gar schmoren. Bei Bedarf etwas Maisstärke mit wenig Wasser anrühren und den Rotkohl damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rotweinessig abschmecken.

Sellerie-Bataten-Püree

600gr Sellerieknolle geputzt, 400gr Süßkartoffeln, 150gr Creme fraiche, 50gr Butter Salz und Pfeffer, Muskat

Die Sellerie und die geschälten Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden. In ca 25 Minuten in wenig leicht gesalzenem Wasser sehr weich kochen. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. Creme fraiche und Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Schmeckt zu Quittenrotkohl

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 08.11.2021 bis 14.11.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg	regional - D	4,05 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg	regional - D	6,60 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	7,70 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	3,80 €/ kg
1001.....kg	Avocado BACON	Spanien - IA	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	3,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 800gr+	regio	3,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,60 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau	3,20 €/ St.
244.....kg	Feldsalat ANGEBOT	regional eig. Anbau	14,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	5,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - IA	1,70 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	8,90 €/ kg
288.....Stück	Japanese Greens 150gr Beutel	D	12,99 €/ kg_U
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,10 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg	D	2,90 €/ St.
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 500gr+	reg	2,70 €/ St. - DB
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	6,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DB	6,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - DB	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DD	3,70 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - db	6,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	4,95 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ	regional - DB	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	4,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DD	5,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St GROSS ca 400gr	regio	2,80 €/ Stück
277.....Stück	Radicchio, St klein ca 300gr	regio	2,20 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	4,90 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	4,90 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 500gr+	Deutschland -	4,20 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	6,60 €/ kg

330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück ca 600gr+	Deutschl	3,90 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	regional - DB	3,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - CRAE	5,30 €/ kg
722.....kg	Tomaten, regional von Theo	regio	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	6,10 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschla	3,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Spanien - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - IA	4,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - DN	3,40 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - D	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Italien - ICEA	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	4,40 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse	Frankreich - IA	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - CRAE	1,50 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - IA	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Griechenland - IA	5,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CRAE	3,30 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	3,50 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	5,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,65 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	DI	2,40 €/ Stück