

### Das Fenster zum Hof - KW 47/21

Bei uns gibt's noch hiesigen **Kohlrabi**. Ungewöhnlich um die Jahreszeit. Allerdings hat er ein paar **Macken**. Er ist nicht mehr so groß, das Laub ist schon schlapp oder nicht mehr vorhanden. Zudem haben ihn die **Schnecken** auf unseren Feldern entdeckt und angenagt. Die Stellen sind aber alle vorbildlich abgetrocknet und verschwinden beim Schälen sowieso. Übrig bleibt gut schmeckender und durch die Kühle süßer als üblicher Kohlrabi. Deswegen fanden wir es schade ihn einfach Kompost werden zu lassen. Schließlich steckt viel **Arbeit** unserer **Gärtner** drin. Sie finden ihn diese Woche in den Kisten - günstiger als im Sommer.

Ähnlich verhält es sich mit Theos **Blumenkohl** und **Romanesco** (des Blumenkohls grüner, fraktaler Verwandter). Der hat schon ein paar kleine Stellen und schwarze Stippen, die aber allesamt unbedenklich sind. Wer diese Woche einen Blumenkohl bestellt, erhält entweder diesen oder einen Romanesco, dafür aber zum **Sonderpreis** von 2,90 Eur.

Endlich gibt es für unsere Kunden ausreichend viele **regionale Eier**. Der **Neue Hof** in der Nähe von **Düren** hält Hühner in Mobilställen. Die Eier sind bei uns im **10er Pack** erhältlich. So neu ist der Neue Hof zwar nicht mehr. Den **Demeter Betrieb** gibt es an der Stelle schon seit Ende der sechziger Jahre. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

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 den **kleinen, gemütlichen Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor. Vorher starten wir aber schon in die Adventszeit. Am **ersten Adventssamstag (27. Nov.)** gibt es Empanadas von Locura Empanaderia und Apfelbachers **Weihnachtsbäckerei**. Von 10-12 Uhr Backen und Basteln für Kinder von 3-6 Jahre und von 13-16 Uhr Backen und Schnitzen für Kinder ab 7 Jahre (Anmeldungen an Teresa über [garten@bioland-apfelbacher.de](mailto:garten@bioland-apfelbacher.de)). **An den Adventssamstagen gibt es eine verlängerte Öffnungszeit bis 16 Uhr. Zum Adventsmarkt sogar bis 19 Uhr.** Bitte beachten Sie, dass der Zugang zum Markt den dann aktuell geltenden Beschränkungen unterliegen wird.

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.

### Spaghetti, Aglio, Pezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Weißkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Weißkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

### Risotto mit Cime di Rapa

0,5kg Cime di Rapa, Salz, 40g Butter, 1 Zitrone, 1 Schalotte(Zwiebel), 320gr Risotto-Reis, 2El Olivenöl, 100ml Weißwein, 1 Ltr Gemüsebouillon, Parmesan am Stück, Pfeffer

Cime di Rapa samt Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. 3 Min in Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Weiche Butter mit fein geriebener Zitronenschale (von einer halben Zitrone) gut mischen, kühl stellen. Schalotte hacken, mit dem Reis im Öl 2 Min anbraten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Bouillon zugießen, einkochen lassen. Hin und wieder Rühren. Nach und nach die ganzen Bouillon dazugießen. Kochzeit insgesamt ca 15 Min, bis der Reis sämig ist aber noch Biss hat. Cime die Rapa, Zitronenbutter und 1/3 des geriebenen Parmesans unterrühren. Mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit restl. Parmesan servieren.

### Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

1 Zuckerhut, 3-4 El Öl; 2 El Orangensaft, 1-2 El Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße frisch gekochte Kartoffel, 1-2 El Kartoffelwasser Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

### Cime di Rapa solo

1/2 Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1Bd. Cime di Rapa, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zitronensaft

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Cime di Rapa in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt

in 2EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und 4-5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B. Parmesan darüber hobeln.

### Zuckerhutupf

100g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1 gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 50ml Weißwein, 200g Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

### Geschmorter Butternut mit Cime di Rapa

1/2 Butternut, 5-600gr Cime di Rapa, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll kleine Tomaten, 1 El Tomatenmark, 1 kl Glas Wein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis in ca 15mm dicke Scheiben schneiden, Scheiben schälen und dann würfeln. Cime grob hacken, Zwiebel/Knoblauch würfeln und Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Cime und Kürbiswürfel in Olivenöl zusammen ca 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten - dabei salzen. Tomatenhälften und Tomatenmark zugeben und kurz weiterbraten. Mit Wein (oder Wasser) ablöschen, ein wenig einkochen lassen, einen Deckel auflegen und noch ca 5-10 Minuten geschlossen fertigschmoren. Mit Pfeffer würzen und evtl mit etwas Zitrone abschmecken.

### \*Würziges Kürbispüree mit Butternut

1 Butternut-Kürbis, Salz u. Pfeffer, Muskatnuss, 20g Butter, 100g ger. Käse, 50g Paniermehl, Butterflocken

Kürbis in dicke Scheiben schneiden, entkernen, schälen, klein schneiden, mit wenig Wasser und etwas Salz garkochen und stampfen. Mit Gewürzen abschmecken. Butter und Hälfte des Käses unter die Masse haben. In eine gefettete Form geben. Paniermehl und Käse vermischen, über das Püree streuen. Butterflocken verteilen. Bei 190°C ca. (Umluft 170°C) backen, bis eine goldene Kruste entsteht. Besonders lecker schmeckt das Püree mit mittelaltem Cantal zubereitet. Schmeckt mit Salat und Spiegelei.

**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 15.11.2021 bis 28.11.2021

### Kartoffel

12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b>	regional - E	<b>5,25 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b>	regional - I	<b>6,20 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b>	regi	<b>28,50 €/ Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 800gr+</b>	regior	<b>2,90 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - IA	<b>5,15 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - IA	<b>1,75 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	regional eig. Anbau	<b>3,20 €/ St.</b>
101.....kg	<b>Cime di Rapa</b>	Italien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>17,50 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Deutschland - DB	<b>5,30 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - IA	<b>2,50 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - IA	<b>2,10 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
288.....Stück	<b>Japanese Greens 150gr Beutel</b>	D	<b>12,99 €/ kg<sub>2</sub> U</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>1,60 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>0,90 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b>	Spanien - I	<b>2,70 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg</b>	De	<b>2,90 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b>	Spanien - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
527.....Stück	<b>Lorbeer, Bund</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>1,90 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>5,90 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - DB	<b>15,99 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Möhren Purple</b>	Deutschland - DD	<b>3,70 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Navets</b>	Deutschland - DN	<b>4,40 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - db	<b>6,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Niederlande - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
644.....kg	<b>Paprika regional PÜTZ</b>	regional - DB	<b>7,20 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - CRAE	<b>5,70 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>6,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - DD	<b>5,70 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>12,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Spanien - IA	<b>2,20 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlanc	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>11,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>14,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>7,50 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>4,40 €/ kg</b>
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b>	regional eig. Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Frankreicl	<b>3,20 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,70 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - IA	<b>2,35 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Deutschland - DD	<b>2,50 €/ Stück</b>

433.....kg	<b>Schalotten</b>	Frankreich - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,70 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück</b>	Spanien - IA	<b>3,50 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück</b>	Spanien - IA	<b>3,30 €/ St.</b>
117.....Stück	<b>Steckrüben, Kilo</b>	Deutschland - DB	<b>2,90 €/ kg</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - CRAE	<b>4,95 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	Deutschla	<b>3,90 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Spanien - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut ca 500gr+</b>	regional eig. An	<b>2,50 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,60 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - DN	<b>3,40 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DI	<b>4,20 €/ kg</b>
1555.....kg	<b>Äpfel Boskoop</b>	Deutschland - DD	<b>4,90 €/ kg</b>
1544.....kg	<b>Äpfel Cox Orange</b>	Deutschland - DD	<b>5,50 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - D	<b>10,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Spanien - IA	<b>2,10 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - CRAE	<b>3,95 €/ kg</b>
1855.....kg	<b>Haselnüsse</b>	Frankreich - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b>	Spanien - CRAE	<b>1,35 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b>	Italien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Griechenland - IA	<b>5,60 €/ kg</b>
1899.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - IA	<b>1,95 €/ Stk</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Spanien - CRAE	<b>2,90 €/ Stück</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b>	Frankreich - I	<b>7,50 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - IA	<b>2,80 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Spanien - I	<b>6,50 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,45 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	<b>7,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	regional eig. Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>4,90 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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