



Das Fenster zum Hof - KW 50/21

Endlich gibt es wieder satt **Rosenkohl**. Theo erntet die etwa 50-70cm langen Stangen mit der **Machete** und schiebt sie daheim in einen riesigen Bleistiftspitzer, der die einzelnen Köpfchen abknipst. Wir schütteln die Kleinköhler auf unsere **Waschstraße**, waschen sie mit Regenwasser aus der Zisterne und sehen sie durch. So landen keine Stängelreste und nichts Faules in den Kisten. Das war es aber auch schon. Von Nahem sieht man vielleicht ein **gelbes Blättchen**, ein paar schwarze Punkte oder kleine Löchlein, von Insekten in die Hüllblätter gefressen, weil sie sich auf Theos Acker wohlfühlen. Wir finden, das ist **gut genug**. Von uns "küchenfertig" vorbereiter Rosenkohl, wäre teuer und aufwändig. Dafür lassen wir den Preis wo er ist und muten den Essern ein paar **Imperfektionen** zu, die auf dem Teller gewiss keinen Unterschied mehr machen.

Kleine **Macken** hat auch der **Fenchel** von Volker Gauchel, die im der Frost zugefügt hat. Dadurch vorhandene leicht braune Verfärbungen lassen sich flach mit einem scharfen Messer abschneiden. Dafür gibt es im **Advent** noch **regionales Gemüse**, das nicht Kohl oder Rübe heißt.

Das ist die **vorletzte Lieferwoche** des Jahres. In diesem Jahr fällt das Weihnachtsfest so günstig, dass wir noch **jeden vor dem Fest einmal beliefern können**. Zu Kunden mit zwei-wöchiger Lieferung kommen wir gerne zusätzlich "außer der Reihe". Die letzten Touren liefern wir an **Heiligabend** aus. Dabei bemühen wir uns, dass möglichst alle Kisten schon bis Mittag bei Ihnen sind. Danach gehen wir in die ersehnte **Weihnachtspause**. Ab dem 3. Januar sind wir wieder wie gewohnt zu erreichen und kümmern uns um Nachschub.

Am **letzten Adventssamstag (18. Dez.)** gibt es noch einmal Empanadas von Locura Empanaderia und Apfelbachers **Adventscafe von 11-16.00 Uhr**. Es gibt im Garten Glühwein und Punsch, Kartoffelsuppe und Kuchen sowie Stockbrot am Lagerfeuer. **Hofladen und Garten sind bis 16 Uhr geöffnet**. Dann ist auch Gelegenheit einen der **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen abzuholen. Neben Nordmanntannen bieten wir Blaufichten und Tannenzweige an. Mit einem Gutschein, der im Internetshop zu erwerben ist, kann noch ein Bäumchen reserviert werden. Ausliefern ist nicht möglich. Die Bäume sind aber noch bis zum Heiligabend reserviert.

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.



Käse der Woche KW 51: (20.12.-24.12.) St. Félicien. Rahmiger Hochgenuss aus der Region Rhone-Alpes. Weichkäse, Frankreich, 60% F.i.Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: MILCH, RAHM, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 160g, 4,90€/Stück ; Art.-Nr. 5370

Backofen-Rosenkohl

700gr Rosenkohl, Öl, Saft 1 Orange, Süß-Sauer-Chili Sauce, 1 Knoblauchzehe, Ingwer, Öl, Salz + Pfeffer, 1 El Reisessig, ein paar Tropfen Sesamöl, geröstet

Rosenkohl halbieren und in Öl, Salz + Pfeffer gut wenden und auf einem Backblech ausbreiten. Ca. 20-25 Min. bei 275 °C backen, bis die Köhlchen leicht gebräunt sind. Evtl wenden Eine Marinade aus Süß-Sauer-Chili-Sauce, Orangensaft, Reisessig, Öl, fein gehackter Knoblauchzehe und geriebenem Ingwer röhren, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken und die gebratenen Rosenköhlchen damit vorsichtig verrühren. Etwas ziehen lassen und lauwarm servieren.

Alternativ schmeckt auch ein Dressing aus Balsamico und Olivenöl mit Parmesanspänen obenauf.

Rosenkohl sollte immer halbiert zubereitet werden. Dadurch verkürzt sich die Garzeit erheblich, er bleibt appetitlich grün und schmeckt kein bisschen bitter.

Rosenkohl mit Pilzen in Rahm

500g Rosenkohl, 1 kleine Zwiebel, 150gr Champignons, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Sahne, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Muskat, etwas Parmesan

Den Rosenkohl waschen, putzen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren. Abgießen und auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Zwiebel/Knoblauch fein würfeln und die Champignons vierteln. Beides in etwas Butter anbraten und dann mit der Sahne aufgießen. Ca um ein Drittel einkochen lassen und dann die Rosenkohlhälfte untermischen und wieder aufkochen. Salzen, pfeffern und mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einer Prise Muskat abschmecken. Zum Schluss mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Das Gericht lässt sich abwandeln, wenn man die Champignons durch in breite Rollen geschnittenen Porree ersetzt.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eine Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischen auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

Kartoffel-Mangold-Pfanne

500gr Kartoffeln, 500gr Mangold, 1 gr. Zwiebel, 1 Prise Chili, Salz, 1El Butterschmalz, 100 ml Sahne

Kartoffeln in 2cm-Würfel schneiden. In eine große Pfanne geben. Salzen und würzen dann ca. 1cm Wasser auffüllen. Zugedeckt aufkochen lassen, den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist, und die Kartoffeln etwas weich geworden sind. Zwiebel würfeln, den Mangold in Streifen schneiden. Die Kartoffelwürfel in der Pfanne etwas an den Rand schieben, in der Mitte das Butterschmalz schmelzen lassen und darin erst die Zwiebeln, dann den Mangold anbraten. Alles vermischen, kurz durchbraten und den Deckel wieder aufsetzen. Noch etwa 3 Minuten zugedeckt schmoren, die (Soja-) Sahne unterrühren, nochmal aufkochen lassen und abschmecken.

Avocado-Linsen-Salat

100g Belugalinsen, 2-3 reife Avocados, ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca. 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Lauch fein würfeln, Petersilie hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing röhren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Pur oder als Beilage.

Fenchelgemüse

500g Fenchel, 1 Gemüsezwiebel, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Zucker

Die Fenchelknollen in sehr feine Streifen schneiden. Das frische Grün hacken und beiseite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei hoher Temperatur die Fenchelstreifen ca. 5 Min. braten. In halbe Ringe geschnittene Gemüsezwiebel und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Der Fenchel sollte goldgelb und noch al dente sein.

Fenchel überbacken

0,5kg Fenchel, 60g Butter, 1 Tasse Milch, 4 El Parmesankäse, 4 EL Semmelbrösel, 2 El. Pinienkerne

Fenchel putzen, vierteln und 5 Minuten blanchieren, dann Butter zerlassen, den Fenchel darin dünsten, bis die Butter aufgesogen ist und jetzt die Milch hinzugießen, fertig garen. In eine gefettete Auflaufform legen. Mit Parmesan, Semmelbrösel und Pinienkernen(oder Sonnenblumenkerne) bestreuen, Butterflocken darüber verteilen und das ganze 20 Min. gratinieren.

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. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von

13.12.2021

bis

19.12.2021

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	5,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	6,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frankreich - E	4,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	6,19 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	1,75 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,80 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	20,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	4,10 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,15 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - IA	1,99 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	8,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,55 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	3,30 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg	Deutschland - DB	2,90 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	5,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - IA	4,20 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,90 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DD	3,70 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DD	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - CRAE	7,20 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - DB	4,40 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - CRAE	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - IA	6,20 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - DB	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,15 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	17,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	regional eig. Anbau - DB	7,50 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 600gr+	Italien - ICEA	4,40 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl	regional - DB	5,90 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund	Marokko - IA	2,20 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien - DI	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,70 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	2,90 €/ Stück

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück	Costa Rica - IA	3,50 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop	Deutschland - DD	4,90 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - DD	5,50 €/ kg
1565.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel	regional - E	5,20 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - DB	4,20 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - E	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - IA	4,10 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	3,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - IA	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - INAK	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse	Frankreich - IA	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - CRAE	1,35 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Griechenland - IA	5,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - IA	2,90 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CRAE	2,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau - DB	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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