

**So ein Käse! (KW43 vom 24.10.-30.10.) Tomme Bournette.** Würzigt-buttriger halbfester Schnittkäse aus dem Vercors in den französischen Westalpen. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen  
**1 Stück ca. 200g, 24,90€/kg; Art.-Nr. 5268**

## Das Fenster zum Hof - KW 42/22

Wer sich in diesen Tagen in unsere Landwirtschaftshalle begeben, findet dort nur noch beklemmende Enge vor. Dort wo sonst Maschinen, Leergut und Werkzeug stehen türmen sich **große Lagerkisten** mit **Kartoffeln** und **Kürbissen** aller Art. Nach der schlimmen Saison des letzten Jahres, bei der unsere Kartoffeln buchstäblich "abgesoffen" sind, hat uns die Natur (mit kunstfertigem Zutun unserer Gärtner) mehr als **reichlich beschenkt**. Fuhre um Fuhre wurde in den letzten zwei Wochen vom Acker auf den Hof gekarrt, sortiert, in die Kisten abgefüllt und aufgestapelt. Jetzt wartet die **Ernte** darauf verzehrt zu werden. Aber die Knollen sind in diesem Jahr nicht nur besonders **reichlich** und **groß** sondern auch besonders **goldgelb** und **lecker**. Damit sich die Fülle gut verarbeiten lässt, haben wir auf unserer Rezepteseite im Shop (zu finden unter "Infos") extra ein Sammelblatt mit unseren leckersten **Kartoffelrezepten** zusammengestellt. Dort findet sich alles von Püree über Bratkartoffeln bis zu Klößen und Gratin.

Damit das schneller gelingt, haben wir schon in der letzten Woche die **Kartoffelpreise gesenkt**. Sie in der Größenordnung zu lagern ist teuer. Das gilt umso mehr für elektrisch gekühlte Lagerplätze - zudem fehlt uns Platz dringend. Nun bieten wir auch wieder **Kartoffeln im Sack** an. Gut für Menschen, mit einer kühlen, dunklen Lagermöglichkeit im Haus.

Neben den Kartoffeln bevölkern auch noch etliche riesige Kisten mit **Hokkaido** und **Butternut**-Kürbissen das provisorische Lager. Auch die sind in dieser Saison prächtig geworden. Zunächst werden wir die leuchtend, orangen Hokkaidos abverkaufen, da sich die nicht so lange lagern lassen. Erst danach kommen Butternutkürbisse in die Sortimente. Die sind mit ihrer derben Schale sicher bis in den späten Winter haltbar.

Einen ähnlichen Ernteerfolg konnte **Aloisius** auf den Eifelhöhen mit seinen **Äpfeln** verzeichnen. Auch die gibt es ab sofort günstiger und dadurch reichlicher in den Sortimenten um später **Lagerkosten** und hohen **Energiebedarf** zu vermeiden.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen unserem Obstbauern die Entscheidung, welche Äpfel wie lange lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die neue Topazernte.

Immer am **Donnerstag** erstellen wir für alle Abokunden neue Aufträge und füttern den Shop mit den aktuellen Kistenzutaten sowie Aufträgen. Danach bekommen Sie eine **Hinweis-mail**. Bitte bearbeiten Sie erst **danach** Ihren Warenkorb. So behalten Sie die Übersicht und ersparen uns Nachfragen.

### Reibekuchen

Angaben pro Person: 650gr Kartoffeln geschält, 1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 1,5El Mehl (+fakultativ: 25gr geriebener Käse). Gewürze: Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, reichlich Öl zum Braten

Kartoffeln zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch fein reiben. Pro Person etwa einen gestrichenen Esslöffel Salz untermischen und 20 Minuten stehen lassen. Das Salz zieht Wasser aus der Masse und die Reibekuchen werden knuspriger. Wer hat, kann eine Messerspitze Vitamin C Pulver untermischen. Das verhindert ein Braunwerden der Kartoffeln. Die Kartoffelmasse in ein grobes Sieb oder einen Durchschlag geben und gut abtropfen lassen. Gelegentlich wenden. Danach muss die Masse noch mit den Händen (oder in einem Tuch) gut ausgedrückt werden. Die Flüssigkeit dabei auffangen, 10 Minuten stehen lassen und dann vorsichtig abgießen. Die Kartoffelstärke hat sich abgesetzt und kann wieder zur Reibekuchenmasse gegeben werden. Jetzt noch Ei, Käse, das Mehl und die Gewürze zufügen und alles gut mischen. Am Besten schmecken die Reibekuchen, wenn man sie schwimmend ausbackt (also ca. 1cm Öl in die Pfanne gibt). Übriggebliebene Reibekuchen lassen sich gut einfrieren und im Toaster wieder aufknuspern. Dazu passt Apfelkompott (klassisch-rheinisch), aber auch Salat oder Tzatziki.

### Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2El Rosinen, 2El Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht, abgekühlt und aufgelockert), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze scharf und unter Wenden ca 4-5 Minuten durchbraten. Dabei salzen. Dann den Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca 100gr festen und grob geraffelten Mozzarella untermischen.

### Kürbis-Mangold-Ragout

1/2 Butternut, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Tomaten, 1El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Kürbis erst in 1,5cm Scheiben schneiden, dann entkernen, doppelt schälen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Un-

termischen und zugedeckt ca 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht mit gehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

### Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk heraus schneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blattrippen heraus. Wirsing in ca 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfen. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen. Wer mag, kann mit 1-2El Creme Fraiche vollenden.

### Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommessdicke Streifen schneiden (ca 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. 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, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca 25 Minuten bei 180°C überbacken.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 17.10.2022 bis 23.10.2022

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DE	<b>7,50 €/ Stück</b>
40.....Stück	<b>Backofen Kartoffeln ca 3-500gr</b> re	<b>2,70 €/kg<sub>1U</sub> - Di</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> regional eig	<b>4,20 €/Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> regional ei	<b>4,90 €/Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b> regi	<b>21,90 €/NetzDB</b>

### Gemüse

1110.....Stück	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>6,95 €/ kg</b>
1001.....Stück	<b>Avocado Hass</b> Mexico - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
386.....Stück	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
387.....Stück	<b>Bataten, regional</b> regional eig. Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 750gr+</b> Deuts	<b>4,20 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	<b>2,25 €/ Bund</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DE	<b>2,10 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> regional eig. A	<b>10,99 €/ kg</b>
255.....Stück	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b> regional eig. Anbau	<b>2,99 €/ St.</b>
1010.....Stück	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig	<b>1,65 €/Stück</b>
422.....Stück	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
350.....kg	<b>Herbstrübchen, weiß kg</b> Deutschla	<b>4,40 €/ kg</b>
590.....Stück	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DI	<b>1,90 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b> regional eig	<b>3,65 €/Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 0,9 -1,3kg</b> re	<b>2,99 €/St. u - Di</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> regi	<b>1,90 €/Stück}</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
922.....Stück	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	<b>5,60 €/ kg</b>
300.....Stück	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ Bund</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
622.....Stück	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
633.....Stück	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
611.....Stück	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>8,50 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Deutschland - DD	<b>5,40 €/ kg</b>
677.....Stück	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>13,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>1,90 €/ Bund</b>
382.....Stück	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Deutschland -	<b>9,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	<b>18,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - C	<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>12,90 €/ kg</b>
440.....Stück	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St GROSS 250gr+</b> region:	<b>2,90 €/Stück</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DB	<b>2,70 €/ Bd.</b>
376.....Stück	<b>Rettich weiß, Bund</b> regional eig. Anba	<b>2,55 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	<b>2,90 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,90 €/ Bund</b>
340.....Stück	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	<b>3,50 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	<b>2,70 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,75 €/ Stück</b>

521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>0,80 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanie	<b>1,90 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
330.....Stück	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück</b> Deutschland - DB	<b>3,50 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> regi	<b>3,40 €/ St.</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - D	<b>0,80 €/ Stück</b>
711.....Stück	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Türk. Gewürzpaprika</b> regional eig. A	<b>9,90 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	<b>2,90 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> regional - DB	<b>3,50 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....Stück	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
400.....Stück	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,95 €/ kg</b>
411.....Stück	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,50 €/ kg</b>

### Obst

1500.....Stück	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DI	<b>3,95 €/ kg</b>
1501.....Stück	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DI	<b>3,95 €/ kg</b>
1911.....Stück	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....Stück	<b>Birnen</b> regional - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
1633.....Stück	<b>Clementinen</b> Spanien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>1,90 €/ Stück</b>
1640.....Stück	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - CRAE	<b>5,30 €/ kg</b>
1855.....kg	<b>Haselnüsse</b> Frankreich - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
1960.....Stück	<b>Kaktusfeigen</b> Italien - IA	<b>0,95 €/ Stück</b>
1922.....Stück	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
1645.....Stück	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - IA	<b>2,30 €/ Stück</b>
1600.....Stück	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>5,10 €/ kg</b>
1677.....Stück	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Itali	<b>4,30 €/ kg</b>
1635.....Stück	<b>Satsumas</b> Italien - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>4,30 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>6,65 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - DD	<b>4,95 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankr	<b>12,90 €/ kg</b>
1644.....Stück	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>6,50 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b> Deutsc	<b>2,59 €/ Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Di	<b>2,50 €/ Stück</b>

### Blumen und Pflanzen

21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckel</b> regional eig	<b>3,50 €/Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anba	<b>3,50 €/ Stück</b>
22190.....Stück	<b>Mini Heuballen</b> regional eig. Anbau - D	<b>7,00 €/ Stück</b>