

So ein Käse! (KW45 vom 7.11.-13.11.) Heggelbacher Alpkäse.

3 Monate. Kräftiger, feinwürziger Rohmilch-Hartkäse aus der Hofkäserei Heggelbach (Bodenseeregion). Demeter. Hartkäse, 48 % Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Säurungskultur, tier. Lab, Salz.
1 Stück ca. 200g, 27,90€/kg; Art.-Nr. 5064

Das Fenster zum Hof - KW 44/22

Es gibt wieder **Topaz** unseren **Lieblingsapfel** von Aloysius Knein. Seit dieser 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 **Radichio** 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. Angeschnittene 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 auch Tannenzweige an, die gibt es schon im November. Ab dem **10. 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.

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

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescomischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Romanesco mit Olivenöl und Salz

Romanesco, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

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 drapieren. Mit ein paar Pellkartoffeln genießen

Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EL Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca 1cm Würfeln schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufge-

saugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

Rahmspinat zu Kartoffelpüree

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

Spinat vorbereiten und blanchieren. Danach 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

Palmkohl-Bruschetta

400g Palmkohl, 1 Knoblauchzehe, 8 Cocktailtomaten, 4 Scheiben Weißbrot, Knoblauch, Olivenöl, Salz u. Pfeffer

Palmkohl - Blätter ablösen und den Strunk entfernen, dann die Blätter waschen und in kochendes gesalzenes Wasser geben, ca. 3 Min. blanchieren, danach gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden und abkühlen lassen. Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl mit dem Palmkohl auf kleiner Flamme schmoren lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Weißbrot rösten, mit Knoblauch einreiben und einmal diagonal durchschneiden. Den Schwarzkohl auf die Brotscheiben geben und mit reichlich Öl, Salz + Pfeffer würzen. Zum Schluss die Toastdreiecke mit 1 Tomatenhälfte garnieren und servieren.

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 hinzu gießen, fertig garen. In eine gefettete Auflaufform legen. Mit Parmesan, Semmelbrösel und Pinienkernen(oder Sonnenblumenkerne) bestreuen, Butterflocken darüber verteilen und das ganze 20 Min. gratinieren.

*Feldsalat mit roter Bete (Singleportion)

1 Rote Bete, vorgekocht, 100 g Feldsalat, 1/2 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl, Schnittlauchröllchen, 1 Vollkornbrötchen

Rote Bete in Scheiben schneiden, Feldsalat waschen Apfel in Spalten schneiden und mit dem Salat und der Roten Bete auf einem flachen Teller anrichten. Zwiebel würfeln, Essig und Öl verrühren. Die angerichteten Zutaten damit nappieren und mit Schnittlauch bestreuen. Brötchen mit Kräuterquark bestreichen und dazu servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 31.10.2022 bis 06.11.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,50 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	2,70 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau	4,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau	4,90 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	21,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	5,15 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Mexico	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ regional	3,99 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau	5,99 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau	2,10 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr regional eig. Anbau	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,99 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	17,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau	1,65 €/ Stück
588.....Bund	Gemischter Kräuterbund regional eig. Anbau	2,00 €/ Bund
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,65 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau	1,90 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	3,65 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 1,3 kg + regional	2,99 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ regional	1,90 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	5,40 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland	7,55 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau	3,50 €/ kg
162.....Stück	Palmkohl, Bund ca 500gr regional eig. Anbau	3,95 €/ Stück
622.....kg	Paprika gelb Spanien	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	7,50 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland	2,15 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St GROSS 250gr+ regional eig. Anbau	2,90 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen Italien	1,80 €/ Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	4,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 600gr+ regional	3,90 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau	2,25 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau	2,00 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau	2,70 €/ Stück

521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau	0,80 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300gr+ Spanien	1,80 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,40 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau	4,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	5,99 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück regional eig. Anbau	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ regional	3,40 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau	0,80 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional	5,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	6,20 €/ kg
674.....kg	Türk. Gewürzpaprika regional eig. Anbau	9,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,50 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	5,85 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,50 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen Deutschland	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	4,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	1,90 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	4,95 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Frankreich	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien	1,70 €/ Stück
1960.....Stück	Kaktusfeigen Italien	0,95 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	6,10 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien	2,70 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	4,40 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien	4,20 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland	6,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien	6,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankreich	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschland	2,59 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau	7,00 €/ Stück
-----------------	---	---------------