

So ein Käse! (KW46 vom 7.11.-13.11.) Heggelbacher Alpkäse.

Feinwürziger Rohmilch-Hartkäse aus der Hofkäserei Heggelbach. 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 45/22

Sankt Martin ist für uns immer die erste Gelegenheit im Jahr 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 und uns auf den Hof gebracht. 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.

Martini, der 11. November, ist ebenfalls ein wichtiges Datum im landwirtschaftlichen Jahr. An diesem Tag sind die **Pachtzahlungen** fällig und neue Pachtverträge beginnen. In der traditionellen Landwirtschaft waren die Felder jetzt schon abgeerntet und die Wintersaat noch nicht ausgebracht. Der neue Pächter übernahm also ein leeres, unbestelltes Feld und nichts musste verrechnet werden. Nun endete früher auch das Arbeitsjahr für **Mägde** und **Knechte**, sie mussten den Winter über den Hof verlassen, zurück zur Familie oder eine Stellung in der Stadt suchen. Auch wenn heutzutage vieles nicht mehr zutrifft, der **Termin** für die Pachtzahlungen ist geblieben.

Es will nicht so recht kalt werden - doch des Einen Eule, ist des Anderen Nachtigall. Daheim freut die milde Witterung weil es Heizkosten spart. Unsere Gärtner schauen mit **Sorge** auf die Felder. Wo sonst schon Pflanzen in die Herbst- und Winterruhe gehen, wächst alles wie **Schaum** und Pilz- sowie Bakterienerkrankungen machen sich breit. Wir hoffen auf kühlere Nächte. Dann wächst auch der **Feldsalat** endlich langsamer, den wir schon für die Woche vor Weihnachten gesät haben

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland** Weihnachtsbäume von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmannentannen bieten wir auch Tannenweige 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.

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.

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

Gebackener Rotkohl mit Fenchel

1/2 Rotkohl, 2 Fenchelknollen, 7-8 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 Chilischoten, 1 Zitrone, 1 gehäufte TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Rotkohl mit Strunk in Achtel schneiden. Fenchel entlang der flachen Seite halbieren. Zitrone vierteln und in ca 1/2cm Scheiben schneiden. Chili in grobe Stücke schneiden. Alles gemischt auf einem Backblech verteilen. Knoblauchzehen ungeschält dazwischenlegen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln, salzen und Kreuzkümmel darüberstreuen. In den auf 190°C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Fenchel und Rotkohl zwischendurch wenden, wenn die Oberseite anfängt braun zu werden. Ca 40 Minuten garen, bis der Rotkohl weich ist. Dazu cremigen Joghurt mit frischen gehackten Kräutern und Reis servieren. Evtl das Fett vom Backblech mit dem Reis mischen.

Rotkohlsalat einfach - schmeckt wie im Döner!

1/2 kl. Kopf Rotkohl, 2 EL Zucker, (je nach Geschmack mehr oder weniger), 1 EL Öl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer

Den Rotkohl zerteilen (Strunk herausschneiden) und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten. Ziehen lassen und je nach Geschmack abschmecken.

Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei Kohlrabi, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen). Butter in einem nicht zu kleinem Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. Wenn es doch passiert, ein bis zwei EL Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca die Hälfte einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150gr gekochter Reis (vom Vortag), 100gr Feta, 1Gl Tomatensauce (oder aus einer kl Dose selbst gemacht), 2-3El Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, etwas feingehackte Petersilie

Auberginen halbieren und das stachelige, grüne Ende entfernen. Mit einem Löffel das Innere bis auf einen knappen

cm Wandstärke entfernen sodann in Würfel schneiden und zusammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Öl hellbraun braten - dabei leicht salzen - dann etwas abkühlen lassen. Den Reis auflockern und mit zerbröckeltem Feta und den gebratenen Auberginen mischen. Diese Masse in die Auberginen füllen und diese in eine Auflaufform setzen, deren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist. Das Paniermehl mit je 1El Öl, Wasser und der Petersilie mischen. 2-3 Minuten ziehen lassen, auflockern und auf die gefüllten Auberginen streuen. Bei 170°C (Umluft) ca eine halbe Stunde im Ofen backen. Lecker zu Couscous.

Spinat-Paprika-Pfannekuchen mit Feta

700ml Milch, 6 Eier, 450gr Mehl, 2 El geschmolzene Butter, 1/2 TL Salz, 1/2Pck Backpulver, 5-600gr Spinat, 1 rote Paprika, 200gr Schafsfeta, Pfeffer, Muskat, Öl für die Pfanne

Milch, Eier, Mehl, geschmolzene Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken und ca 1/2 Std quellen lassen. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Paprika in kleine Würfel (ca 0,5-1cm) schneiden und den Feta zerbröckeln. Alles unter den Pfannkuchenteig ziehen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Joghurt-Kräuterdip oder Salat.

Spinatsalat

500gr Spinat, 2 El Weisweinessig, 5 El Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TL scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 07.11.2022 bis 13.11.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,50 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr region	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 region	21,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	3,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	5,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	6,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ regional	3,95 €/ 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
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,99 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,65 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green regional eig. Anbau	14,50 €/ 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.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	4,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau	5,50 €/ 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	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande	4,90 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ 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
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	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau	2,20 €/ 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. 300g+ 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+ Deutschland	3,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau	1,60 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional	5,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,50 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	4,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,30 €/ 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	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	1,65 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	4,40 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Frankreich	17,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien	1,70 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,70 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,50 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	4,20 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland	6,90 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	3,30 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien	6,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankreich	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien	5,95 €/ 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
-----------------	---	---------------