

Das Fenster zum Hof - KW 51/22

Ob mit Gans oder ohne - Weihnachten ist **Rotkohlzeit**. Unsere Köpfe kommen seit zwei Jahren hier aus dem Vorgebirge, wo **Theo** in Waldorf einen Wintervorrat für uns anbaut. Der Rotkohl ist, genau wie Weißkohl, schon längst geerntet und wartet in Theos **Erdkeller**, den er an einem Hang in den **Vorgebirgslern** gegraben hat, darauf aufgearbeitet und verkauft zu werden.

Unser **Feldsalat**, den wir für Weihnachten geplant hatten, war wegen des milden Herbstes, leider viel zu früh fertig (und hat die Kisten der letzten Wochen gefüllt). Jetzt ist er noch zu **klein** und muss überwintern. Glücklicherweise gibt es in **Alfter** mit **Markus Mandt** einen jungen Kollegen der inzwischen ebenfalls biologisch anbaut und uns aushilft. Markus hat für uns diesen Sommer regelmäßig **Blumenkohl** und leckeren **Ruccola** versorgt. Ob der Frost aber rechtzeitig gewichen ist und Feldsalat auch geschnitten werden konnte, steht jetzt noch in den winterlich funkelnden **Sternen**. Wir hoffen.

Das ist die letzte Lieferwoche des Jahres. Ab dem 24. gehen wir in die ersehnte **Weihnachtspause** und sind vom 2. Januar an wieder wie gewohnt zu erreichen. Unser **Hofladen** ist zwischen den Jahren geöffnet (außer am Mittwoch, den 28. Dezember, wenn wir für unsere Jahresinventur geschlossen haben). Am 24. und 31. Dezember ist der **Hofladen** jeweils bis 13.00 Uhr geöffnet.

Schwarzwurzeln in Käsebechamel gebacken

6-700gr Schwarzwurzeln, 350ml Kochwasser + 150ml Sahne, 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, 2EL geriebener Parmesan

Schwarzwurzeln schälen, in 3-4cm Stücke schneiden und sofort in Salzwasser für ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kochflüssigkeit für die Sauce auffangen. Aus Mehl, Butter, der Kochflüssigkeit und Sahne (Mengen wie oben) eine Bechamelsauce herstellen und für 10 Minuten leise kochen. Dann 100gr Käse einrühren und die Sauce würzen. Mit den gekochten Schwarzwurzeln vermischen (hier kann wer mag, noch 3 Scheiben Kochschinken klein geschnitten untermengen). In eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse sowie dem Parmesan bestreuen und ca. 25-30 Minuten bei 170°C (Umluft) goldbraun backen

Rotkraut, klassisch

Ca. 500g Rotkohl, 1 kl. Zwiebel, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, 1-2 säuerlicher Apfel, ½ TL Salz, 1 Glas Rotwein, 100ml Apfelsaft, 12 EL Essig, 1 Msp. Nelkenpulver, Salz /Pfeffer, evtl. Johannisbeergelee

Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, mit Hilfe Nelke, Lorbeerblatt an die Zwiebel spicken. Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zucker zugeben, hell karamellisieren lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, 8eln, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben, 5 Min. mitschmoren. Die Rotkrautstreifen zugeben, etwa 5 Min. mitdünsten. Zwiebel und Salz zugeben, kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und Apfelsaft zugießen. Deckel auflegen und das Kraut bei milder Hitze ca. 35 Minuten weich kochen. Dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig, weiteren Apfelsaft zugießen. Gespickte Zwiebel entfernen. Mit Essig, Nelkenpulver, Salz/Pfeffer und Johannisbeergelee oder Honig/Zucker/Ahornsirup abschmecken. Dazu passen Backofenkartoffeln (oder eine Gans).

Rotkohl-Orangen Risotto 2 Pers.

150 g Rotkohl, 20 g Butter, ¼ Zwiebel, 150 g Risottoreis, 1 Liter Gemüsefond, ½ Glas Rotwein, Saft von 2 Orangen, etwas ger. Orangenschale, 1 Pr. Zimt, Salz, Pfeffer, 4 EL Parmesan

Die Butter in einer hohen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und den Rotkohl darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit braten. Den Orangensaft + schale hinzu geben. Den Rotwein und den Gemüsefond zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Etwas mit Zimt, Pfeffer und Salz nach Bedarf würzen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüssen

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Sellerie, extrem schnell,

und sehr, sehr lecker: 1 Sellerie, Olivenöl, Salz

Sellerie schälen, in ca. 1/2cm Scheiben schneiden, in etwas gesalzenes Olivenöl einlegen, auf den heißen Grill –oder auf einem Blech im Backofen auf der obersten Schiene beidseitig ca. 3-5 Minuten grillen, ggf. noch mit fein gehackter Petersilie bestreuen- eine echt auch für „eingefleischte“ Steakliebhaber köstliche Beilage oder sogar ein vegetarischer Ersatz.

Backofenkürbis - Sweet Dumpling

1 Kürbis (für 1-2 Personen); ca. 3EL Bergkäse/Person; 1 Knoblauchzehe, 1-2EL Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 3-4EL süße Sahne

Kürbis gut waschen, Stiel gut einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, von Innen mit Salz einreiben. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit den Brotwürfeln und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen und mit Sahne auffüllen, evtl. noch mit etwas Käse bestreuen. Backen bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Rettich/Möhre- oder Gurkensalat.

Radiccio in Apfel und Zwiebeln geschmort

1 Kopf Radiccio, 1 großer Apfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1/2Gl Weißwein, Majoran, Butter oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Parmesan

Radiccio vierteln - den Strunk dranlassen, dann fällt der Kopf nicht auseinander. Zwiebeln und Apfel würfeln. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Radicchi Viertel von zwei Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Erst die Zwiebeln anbraten, wenn sie etwas Farbe genommen haben, die Äpfel zufügen, ebenfalls leicht salzen und mit Majoran würzen. Noch ca. zwei Minuten unter Wenden weiterbraten. Zwiebel/Äpfel an den Rand schieben und den Radiccio in die Pfanne zurücklegen. Mit Wein ablöschen und fast einkochen lassen. Nun die Sahne angießen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Dabei immer etwas Soße mit einem Esslöffel auf den Radiccio gießen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig geriebenen Parmesan bestreuen. Schmeckt lecker mit dem Grünkohl Grundrezept als Beilage.

Kohlrabi mit Orange

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

Kohlrabi in 1cm Stifte schneiden. Butter in einem 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. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange 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. Vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

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 19.12.2022 bis 01.01.2023

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	8,90 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien	2,50 €/ Stück
386.....kg	Bataten Spanien	4,60 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Italien	4,95 €/ St.
581.....Bund	Bouquet garni, Kräutermix Bd. Marokko	1,95 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	5,80 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,60 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland	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
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	6,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Brasilien	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	18,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	2,89 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8kg + regional	2,99 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling Deutschland	2,50 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	4,95 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Frankreich	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien	2,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	5,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,75 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Frankreich	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland	16,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	2,20 €/ 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+ Spanien	4,50 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional	5,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,65 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,40 €/ St.

211.....Stück	Salat Endivie Italien	2,80 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,40 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	4,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ Stück
800.....kg	Spinat Frankreich	6,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,40 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,65 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,70 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional	2,35 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,35 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	7,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 800gr+ regional eig. Anbau	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,30 €/ kg

Obst

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 60+ Deutschland	4,50 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland	4,30 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland	4,95 €/ kg
1565.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel regional	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,40 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland	4,95 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,90 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	3,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	2,40 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	3,95 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien	1,30 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Ecuador	4,50 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,95 €/ 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
-----------------	---	---------------