

So ein Käse! (KW43 vom 23.10.-29.10.) St. Galler Herbstblüte,
 Gereifter Bergkäse mit einem Kräuterpotpourri in der Rinde. Schweiz. 45% Fett i. Tr.,
 Rinde z. Verzehr. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Blumenkruste
1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5217

Das Fenster zum Hof - KW 42/23

Ende Oktober wird es in noch mal **hektisch** in der Gärtnerei. Der tägliche Blick auf die Wetteraussichten ist um diese Zeit ganz wichtig: es könnte die ersten **Nachtfröste** geben. Alle empfindlichen Gemüsearten müssen dann abgedeckt oder geerntet sein. Vor allem der empfindliche **Endiviansalat** verträgt keinen Frost. Ernten können wir ihn noch nicht, weil unsere Lager voll sind.

Feldsalat ist vergleichbar mit Möhren was die anspruchsvollen Bedingungen zur **Keimung** angeht. Dieses Jahr war es recht schwierig. Durch einen **Starkregen** und anschließende warme und trockene Tage wurde die Saat von einer verschlammten **Kruste** blockiert. Das schafft sie nicht aus eigener Kraft und so haben wir ihm mit täglichen 20minütigen Wassergaben beim Boden **durchbrechen** geholfen. Bis auf zwei von sieben Sätzen sind alle recht gut gekommen.

Ein alter Kollege sagte einmal in Wintermelancholie: "Ich vermisse die **Sommertage**, wo du ins Bett gehst und nicht weißt, wie du die ganze Arbeit schaffen sollst!" Zurzeit ist was los hier. Obwohl die **Pflanzsaison** zu Ende ist, steht noch einiges an: So holt Frank den letzten **Kleemulch** ein mit dem wir den ein oder anderen Boden aufpäppeln (Mulch ist Leben). Johann harkt mit dem alten **"Fendt GT"** den letzten Fenchel-Block den wir bewusst in eine schattige Ecke gesetzt haben, da er viel Wasser und frischen Boden braucht. Weiter steht die Lagerernte vor dem nächsten Regen an. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Knollensellerie, Raddiccio, Endivie und der erste **Herbst-Brokkoli** sowie Kohlrabi wollen auch schon in die Kisten. In den Abendstunden bei schönem herrlichen Licht können wir dann auch schon alle abgeernteten Felder mit Winterzwischenbegrünung besähen. Bis Anfang Oktober geht noch **Inkarnatsklee** und danach nur noch **Wicken** und **Roggen**.

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.

In der vorletzten Woche ist uns eine Partie **Bataten** dazwischen gerutscht, die einen **Schädlingsbefall** hatte. Die Nachkommen einer **Tausendfüßlerart** (Ommatolius tetuanus) haben Gänge in die Süßkartoffeln gegraben. Das ist **nicht schädlich**, aber äußerst unschön. Zudem werden manche der Bataten dadurch bitter (wegen der pflanzeigenen Abwehrstoffe gegen den Schädling). Sollten Sie betroffen gewesen sein, melden Sie sich einfach. Wir schreiben Ihnen den Kaufpreis selbstverständlich gut.

Romanesco auf polnische Art (extended version mit Blättern)

1 Romanesco, 3EI Paniermehl, 50gr Butter, 1/2Bd Petersilie, 2 Eier (hartgekocht)

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die schönsten Hüllblätter erst in schmale Streifen und dann quer in kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Paniermehl, Blumenkohlblätterwürfel und die kleingehackte Petersilie bei mittlerer Hitze unter Wenden hellbraun durchrösten. Dabei häufig wenden, damit nichts anbrennt. In der Zwischenzeit Blumenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten garen (die Eier können einfach mit gekocht werden). Dann abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Vorsichtig in den Bröseln wenden, damit der Blumenkohl nicht zerfällt. Eier schälen, klein hacken und darüber streuen.

Cole Slaw

1 kl Spitzkohl, 2 Möhren, 1 Paprika, 1/2 Kohlrabi, 1-2 Rettiche, 150gr Mayo, 100gr Joghurt, Zitronensaft, Salz/Pfeffer/Zucker, frische Kräuter nach Geschmack oder Vorrat (Dill, Koriander oder Minze sind Klasse)

Alle Gemüsezutaten entweder mit einem Streifenhobel (wer hat) oder einem scharfen Messer (wer kann) in möglichst feine Streifen schneiden und mit zwei TL Salz mischen und etwas einmassieren. In ein Abtropfsieb geben und ca. eine halbe Stunde abtropfen lassen - evtl. etwas ausdrücken. Mayo (aus dem Glas oder selbst gemacht) mit Joghurt mischen, vielleicht mit etwas Wasser oder Milch verdünnen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle, Zucker nach Geschmack und Zitronensaft. Das abgetropfte Gemüse und feingehackte Kräuter unterheben. Klasse zu Ofenkartoffeln und fast allem vom Grill. Reste halten sich problemlos ein paar Tage im Kühlschrank.

**Liefertagverschiebung
 In KW44 ab Dienstag (Allerheiligen) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

ES WIRD HERBST - Reibekuchen

Angaben pro Person: 650gr Kartoffeln geschält, 1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 1,5EI 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, 2EI Rosinen, 2EI Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht), 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 aufgelockerten 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 Kürbis, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Tomaten, 1EI Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Kürbis erst in 1,5cm Scheiben schneiden, dann entkernen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch in einer 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. Untermischen 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

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 [regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse](#)

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 16.10.2023 bis 22.10.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	4,49 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB	22,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	9,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,35 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	17,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ Stück
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,59 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	7,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
502.....Bund	Kerbel Bd regional - DB	2,30 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional - DB	2,30 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 500gr+ Niederlande - IA	12,70 €/ Stück
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,1+ regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	4,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DD	6,70 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	6,50 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional - DB	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional eig. Anbau - DB	15,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DD	8,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DD	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland - DD	13,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,80 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 280gr+ regional eig. Anbau - DB	3,05 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
374.....Stück	Rettich weiß, Bund regional eig. Anbau - DB	2,69 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ regional - DB	4,10 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - IA	4,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Spanien - IA	1,85 €/ St.
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stk
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg

800.....kg	Spinat Deutschland - EG	6,50 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Deutschland - DB	4,25 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,60 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ Deutschland - DB	3,70 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,99 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,70 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - IA	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	5,75 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	6,30 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,50 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,70 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	10,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - IA	22,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	5,20 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - IA	5,50 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	5,30 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,35 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,50 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,35 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland - DB	2,65 €/ Stück
-----------------	--	----------------------

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Stück