

**So ein Käse! (KW44 vom 30.10.-5.11.) Weinbauernkäse**, Schnittkäse, Hofkäserei Geifertshofen, Rinde mit Rotwein gepfegt. Deutschland. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Käsereikultur, Kälberlab, Rotweihenfe, Salz  
**1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5226**

## Das Fenster zum Hof - KW 43/23

Berge von **Sellerieknollen** in unseren Großkisten verstopfen unseren Hof. Unser **Wintervorrat** der im Herbst vom Feld geholt wird. In den Kühlhäusern ist kein Platz mehr. So kommen sie (wie bei den Großeltern) in eine **Miete** auf dem Feld. Für die Miete wird eine große Grube ausgehoben, die Knollen kommen hinein und werden mit **Flies, Stroh** und **Erde** abgedeckt. Bis knapp unter den Gefrierpunkt funktioniert diese Lagermethode, die ohne **zusätzlichen Energieaufwand** auskommt. Wird es kälter, muss dicker abgedeckt werden. Auch andere Gemüse wie Möhren, Rüben oder Bete lassen sich so lagern.

Mit dem Kürbis haben wir dieses Jahr kein Glück. Unser **Hokkaido** fängt an, in den Lagerkisten zu **faulen** und wir müssen einiges entsorgen. Die **Frostnacht** vom Beginn der letzten Woche hier im Vorgebirge hat dem **Butternut** einen leichten Schlag versetzt, von dem wir noch nicht wissen, wie er sich auf die Dauer auswirken wird. Normalerweise ist er wegen der dicken Schale über Monate **haltbar** - viel länger als Hokkaido. Da bringen wir ihn zur Sicherheit lieber rasch unter die Kundschaft. In verschiedenen Größensortierungen gibt es ihn in dieser Woche in den Sortimenten. Vorsicht bei dieser Sorte. Er muss definitiv geschält werden. Vorsicht ist bei der dicken Schale auch geboten, weil man leicht abrutschen kann. Wir empfehlen ein scharfes (Brot-)Messer, damit keine Unfälle passieren. Übrigens - Butternut lässt sich, ähnlich wie Sweet Dumpling, halbiert und entkernt mit Schale im Ofen zubereiten. Er lässt sich danach einfach auslöffeln.

Eigentlich wächst im Sommer kein **Brokkoli** - wie die meisten Kohlpflanzen hat er es gerne kühl, feucht und windig. Kein Wunder: stammen seine Vorfahren doch von den **Küsten**. Der vergangene Sommer mit seinem sehr abwechslungsreichen Wetterkapriolen hat den von uns trotzdem gesetzten Brokkoli verwirrt und hat ihn sehr ungleichmäßig wachsen lassen. Jetzt war aber wieder ein prächtiger Satz nachgekommen - so wie wir ihn uns vorstellen. Dunkelgrün und fest.

Wir suchen **Fahrer**. Es ist nicht leichter geworden, vor allem versierte, Kandidaten zu finden. Ein neuer Kollege, aus Afghanistan stammend, hat vor kurzem bei uns angefangen. Zurzeit wird er **eingearbeitet** und hat auch schon erste Touren alleine gemeistert. Wir bitten um **Verständnis**, wenn er noch nicht ganz die Routine seiner Kollegen erreicht hat.

**Liefertagsverschiebung**  
**In KW44 ab Mittwoch (Allerheiligen) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

### Spinat zu kochen

Spinat ist lecker, aber sperrig. Einmal gegart, schnurrt er ungefähr auf ein Siebtel des Volumens zusammen. Die Mengen passen auf den ersten Blick in keinen Topf. Zunächst ist es wichtig den Spinat gründlich zu waschen. Dann unbedingt in der Salatschleuder gut trocknen. Nun im größten Topf einfach etwas Öl erhitzen und den Spinat einfach in drei bis vier Portionen nacheinander hinein geben. Der Zusammengefallene bleibt einfach im Topf. Gründlich wenden, damit nichts anbrennt. Alternativ, den Ofen auf 150° vorheizen und den Spinat auf einem Blech in den Ofen schieben. In drei bis vier Minuten ist er zusammengefallen. Nun nur noch salzen und etwas Öl daran. Unbedingt zwischen durch mischen, sonst trocknen die Blätter aus.

### Spinat in Rahm

6-700g Spinat, ein Becher Sahne, ein kleines Glas Weißwein, eine kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Butter oder Öl, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat in einem Topf mit wenig heißem Öl rasch zusammenfallen lassen (oder im Ofen, wie links beschrieben). Auf einem Blech ausgebreitet abkühlen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Butter glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und fast verdampfen lassen. Sahne zugeben und kurz einkochen lassen. Spinat zugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als Beilage zu Kartoffelpüree, Rührei oder Hirse. Man kann auch frische Pasta unterheben. Dann fehlt aber noch Parmesan...

### 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 Würfel 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 aufgesaugt 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.

### Schleverschlot (wirklich einfach)

1/2-1 Endiviensalat, 1kg Kartoffeln (geschältes Gewicht), 150gr Butter, 2 Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Altes rheinisches Gericht, das es in vielen Variationen gibt. Zwiebeln nicht zu fein würfeln, leicht salzen und in etwas Öl bei milder Hitze braun braten. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Salat in feine Streifen schneiden. Aus Essig und Öl (1/4 zu

3/4), Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser bis auf einen Rest (ca. 1cm hoch im Topf) abgießen (dabei ca. 1/4ltr auffangen). Würzen mit etwas Muskat sowie Pfeffer und dann stampfen. Dann mit einem stabilen Schneebesen die Butter in Stückchen nach und nach unterschlagen. Wenn das Püree zu fest ist, mit etwas Kochwasser weicher rühren. Dann den angemachten Endiviensalat und die gebratenen Zwiebelwürfel unterheben. Schmeckt einfach so, aber auch mit einem Spiegelei obenauf. Wer mag, kann mit den Zwiebeln auch ein paar Speckwürfel anbraten.

### Spinatsalat

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

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mundgerechte 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.

### Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2TI Cumin, Salz, 2El Olivenöl, 2El Tahin, Chiliflocken, 1 Zitrone

Brokkoli in grobe Röschen brechen, den Stiel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren (1/2 Zitrone übriglassen) und die Brokkolistücke darin wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 20-25 Minuten backen. Die Spitzen sollen goldbraun sein und die Röschen weich. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und lauwarm (mit noch ein paar Spritzern frischem Zitronensaft und schwarzem Pfeffer aus der Mühle) genießen.

### Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse, Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgeschält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Restlichen Zutaten außer dem Käse sehr fein hacken und mit dem geriebenen Käse vermischen. Auf den Kürbisscheiben verteilen und bei 180°C eine halbe Stunde backen.

**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 23.10.2023 bis 29.10.2023

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>4,60 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - CRAE	<b>4,50 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>6,35 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,20 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - ICEA	<b>10,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>12,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 650g+</b> regional eig. Anbau	<b>3,65 €/St.</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>17,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Anbau	<b>1,95 €/Stück</b>
185.....kg	<b>Filderkraut kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,59 €/ kg</b>
1224.....Stück	<b>GROSSER Butternut 1200gr+</b> regional eig. Anbau	<b>4,15 €/Stück</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,59 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	<b>17,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 400gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,30 €/Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,25 €/St.</b>
1213.....Stück	<b>Kürbis HOKK GROSS St 1,1+</b> regional eig. Anbau	<b>3,60 €/Stück</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> regional eig. Anbau	<b>2,85 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DB	<b>6,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,99 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - CRAE	<b>8,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,70 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,75 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>15,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DN	<b>2,30 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Deutschland - DD	<b>8,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland - DD	<b>13,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DE	<b>3,80 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 280gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,79 €/ Stück</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
374.....Stück	<b>Rettich weiß, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,69 €/ Stück</b>
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>3,75 €/ kg</b>
177.....Stück	<b>Romanesco ca 700gr+</b> Deutschland - DE	<b>5,20 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,30 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,40 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Deutschland - DD	<b>2,65 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,85 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>

433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien	<b>1,99 €/ St.</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Stk</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,39 €/ kg</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,85 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Deutschland	<b>4,25 €/St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - CRAE	<b>6,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>6,60 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b> Deutschland	<b>3,70 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>4,65 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,99 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,70 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,80 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - CRAE	<b>5,55 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>1,85 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapfruit, kg</b> Spanien - CRAE	<b>5,65 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - IA	<b>1,95 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,70 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbien	<b>23,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>4,60 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Italien - I	<b>5,75 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Satsumas</b> Italien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - DEM	<b>7,90 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - DEM	<b>6,35 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>12,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deutschland	<b>2,65 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------

### Blumen und Pflanzen

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