

So ein Käse! (KW46 vom 13.11. – 19.11.) Roter Casanova.

Halbfester Schnittkäse, Deutschland, 70% Fett i.Tr. Rinde verzehrbar. Bioland.

Zutaten: MILCH, RAHM, Milchsäurekultur, mikrob. Lab, Salz

1 Stück ca. 200g, 26,90 €/kg; Art.-Nr. 5298

Das Fenster zum Hof - KW 45/23

Diese **Selbsternte**-Saison ist nun vorbei und wir freuen uns, wie reichlich unsere Kunden die Felder abgeerntet haben. Im Garten werden diese Flächen jetzt von ungeliebtem Begleitgrün befreit und dick mit **Strohmulch** und **Hühnermist** zugedeckt. So bleibt die Erde im Winter geschützt und bis zum Frühjahr weitgehend unkrautfrei.

Diese Woche kommt in der Kiste traditionsgemäß **zu Sankt Martin der erste Rotkohl** in die Kiste. Der Martinstag war und ist für die Bauern ein besonderer Tag, an diesem Tag ist die Pacht für das Land fällig. Dieser Tag wurde früher einmal gewählt, weil Mitte November alles geerntet war, das Feld leer und noch nicht neu bestellt war. Das ist in Zeiten des Klimawandels natürlich ganz anders. Die Saison wird immer länger und beginnt häufiger früher. Frostunempfindliche Kulturen stehen oft den ganzen Winter auf dem Acker.

So ist auch insgesamt die Kiste heute **herbstlich und bunt**. Roter Salat und Kohl, dazu der orangene Kürbis. Wir hoffen, das gefällt und schmeckt Ihnen auch so gut wie uns!

Kürbis-Kartoffel-Blech

1kg Hokkaido, 1kg Kartoffeln, 1 EL Essig, ca. 5 EL Olivenöl, Salz und Salbeiblätter oder Rosmarin

Kürbis grob würfeln und Kartoffeln mit Schale genau so grob würfeln. In einer Schüssel mit Essig und Öl begießen und gut durchmischen, bis alles Würfel bedeckt ist. Mit Salz und grob geschnittenem Salbei oder Rosmarin reichlich bestreuen untermischen und bei 200°C (Umluft) etwa 30-40 Min. backen. Nach etwas 2/3 der Zeit einmal wenden. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man ein kleines spitzes Messer leicht einstechen kann. Mit Joghurt-Sauce (Joghurt, Knoblauch, Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren.

Rotkraut, klassisch

Ca. 500g Rotkohl, 1 kl. Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 EL Zucker /Honig, 12 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 /Honig 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. 3060 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).

Sauerkraut-Speck-Kuchen

Mürbteig aus: 250gr Weizenmehl, 125gr Butter, 50 g Wasser oder trockener Weißwein, 1TL Salz, 1 Eigelb
120gr Speck, 1 große Zwiebel, 1/2TL Kümmel, 350gr Sauerkraut, 200gr Sauerrahm, 2 Eier, 100gr Hartkäse gerieben, Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Mürbteig zubereiten, ½ Std kalt stellen, ausrollen und eine flache Backform damit auslegen. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne 4-5 Minuten nicht zu heiß anbraten, bis die Zwiebeln anfangen leicht zu bräunen. Vom Herd nehmen. Kümmel sowie das Sauerkraut untermischen und alles auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Sauerrahm und Eier miteinander verschlagen und den Käse untermischen. Würzen mit Pfeffer, etwas Thymian und Muskat. Über das Kraut gießen. Bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

Radicchio mit Spaghetti

300gr Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca. 60gr Pecorino

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann einen Schluck Sahne dazugeben. Dann den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken. Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endivien-salat oder Zuckerhut!

Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce und Granatapfel

1/2 Endivienalat, 1 Fenchelknolle, 1/2 Granatapfel, 1 Orange, , 2 TL Magerjoghurt, 1/2 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, weiß, 1 EL Hasel- oder Walnusskernenusskerne
Endivienalat putzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Knolle halbieren, waschen, den Strunk herausschneiden. (wer's roh nicht liebt: In kochendem Wasser einige Minuten blanchieren) dann quer zu den Fasern in dünne Streifen schneiden. Orange waschen, abtrocknen und die Schale rundherum etwa zur Hälfte ganz dünn abschneiden. Den Saft auspressen. Granatapfelkerne auslösen, Fruchtfleisch mit Orangensaft, der -schale, Joghurt und Petersilie pürieren. mit wenig Salz + Pfeffer abschmecken. Endivien- und Fenchelstreifen mit

der Sauce auf zwei Tellern anrichten. Das Fenchelgrün fein hacken und mit Nuss- und Granatapfelkernen, fein gehackt über den Salat streuen.

Schwarzer Rettich-Granatapfel-Salat

1 Rettich, schwarz, ½ Granatapfel, davon die Kerne, falls vorhanden 2 EL Kräuter, frisch gehackt, 4 EL saure Sahne, 2 EL Balsamico süß, 2 EL Milch, Salz und Pfeffer

Den Rettich schälen und fein raspeln. Das Dressing zusammenmischen und abschmecken.

Rettich mit Granatapfel und Dressing vermengen und in Schalen füllen. Etwas durchziehen lassen und zuletzt mit den frischen Kräutern bestreuen.

Hustensaft aus schwarzem Rettich

Soll, laut unserer Oma, ein gutes Mittel gegen Husten und Halsschmerzen sein:

200 g Rettich, 3 EBl. flüssiger Honig

Rettich in dünne Scheiben schneiden + diese im Wechsel mit Honig in eine Schüssel schichten. Zugedeckt mindestens 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich gebildet hat, über ca. 24 Stunden verteilt einnehmen. Danach den Saft wieder frisch zubereiten. Wirksam bei Husten, Hals- und Brustverschleimung.

Fenchelgrün-Eierkuchen

2 Zwiebel , Fenchelgrün (von 4-5 Fenchel); Salz, Pfeffer und Paprikaflocken, 5 Eier, 6 EL Olivenöl

Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten.

Fenchelgrün waschen hinzugeben und bei Mittler Hitze anbraten etwa 10 Minuten)

Die Eier schlagen, verrühren und nach belieben würzen. In die Pfanne geben und kurz verrühren.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrünbestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette

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 06.11.2023 bis 12.11.2023

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	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Mexico - IA	11,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	5,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	7,80 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,90 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
124.....Stück	Chinakohl, klein regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland - EG	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ Stück
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - DD	3,99 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	7,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	21,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	6,40 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,99 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	6,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,20 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg regional eig. Anbau - DB	4,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	8,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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 - DB	12,90 €/ 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	3,40 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo Deutschland - DD	3,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,30 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,25 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland - DB	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien - IA	2,55 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,60 €/ kg

330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,39 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Deutschland - DB	4,10 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,60 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,40 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ regional - DB	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - IA	5,29 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,80 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - DB	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - IA	4,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	5,30 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,25 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	23,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	4,40 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	8,40 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	5,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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