

Das Fenster zum Hof - KW 46/23

Herzhaft und frisch füllen in dieser Woche **Steinchampignons** unsere Kisten. Gelegentlich sind die Hüte der Pilze schon etwas geöffnet und man sieht die braunen **Lamellen**. Lässt der Züchter die Fruchtkörper ganz ausreifen, öffnet sich der Schirm und die Pilze werden unter dem Namen Portabella vermarktet. So eignen sie sich hervorragend zum Füllen und Backen. Während der ganzen Zeit nimmt der **Wassergehalt** der Pilze ab und sie gewinnen an Trockenmasse und Aroma. Geöffnete Pilze und sichtbare braune Lamellen sind also kein Zeichen für alte Pilze, sondern für **zunehmende Reife**. Alte oder schlecht gelagerte Champignons (z.B. unter Luftabschluss in einer Plastiktüte) erkennt man daran, dass sie leicht schmierig werden und zarten Ammoniak-"Duft" verströmen. Pilze lassen sich gut luftig in einer **Papiertüte** verpackt im Kühlschrank lagern. Dabei trocknen sie höchstens etwas ein - aber selbst ganz ausgetrocknet lassen sie sich immer noch bedenkenlos verzehren.

Bald sind wieder unsere **regionalen Bioland Weihnachtsbäume** von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Es gibt Nordmann-tannen in vier Größen. Die Reservierungsgutscheine finden Sie in unserem Shop. Ab dem **9. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für den 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.

Sauerkraut-Speck-Kuchen

Mürbteig aus: 250gr Weizenmehl, 125gr Butter, 50 g Wasser oder trockener Weißwein, 1TI Salz, 1 Eigelb, 120gr Speck, 1 große Zwiebel, 1/2TI 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.

Vegan: schmeckt auch fantastisch ohne Speck! Ich nehme stattdessen 1 Apfel! Reichlich Semmelbröseln + Olivenöl gut vermischen und kräftig mit Salz + Pfeffer abschmecken und über dem Sauerkraut verteilen.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2EI Bratfett, 2EI Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazu geben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken. Funktioniert auch mit Steckerüben

Spitzkohl/Filderkraut mit Fenchel

1/2 Spitzkohl/Filderkraut, 2 St. Fenchel, 1-2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, ca. 150gr Sahne, 1-2 Zitrone

Aus den äußeren Hüllblättern des Kohls die dicke Blattrippe herausschneiden. Das Innere halbieren, den Strunk entfernen und alle Blätter in 2-3cm Flecken schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln kleinschneiden. Alles zusammen in eine ausreichend große Pfanne geben. Etwas salzen einen Deckel auflegen und ca. 3-4 Minuten geschlossen schmoren. Dann den Deckel abnehmen und bei hoher Hitze alles Wasser verkochen lassen. In der Zwischenzeit Hitze auf Mittel zurückschalten, Sahne angießen und 1 Minute weiterkochen. Vom Herd nehmen ca. eine halbe Zitrone darüberpressen und mit Pfeffer würzen.

Der beste Endiviensalat (und schnellste)

1/3-1/2 Endivie, 1 großer Topaz Apfel, 1/2 kleine Stange Porree, eine Handvoll Petersilie, 1EI Essig, 3EI Öl, 1TI scharfer Senf, wenig Salz und Pfeffer.

Endivie in dünne Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen (das entzieht auch Bitterstoffe), danach gründlich trocken schleudern (sonst wird's nicht lecker). Apfel zum Kerngehäuse hin mit scharfem Messer in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Porree ebenfalls in möglichst feine Ringe. Petersilie grob hacken und alles mit der Marinade aus Essig, Öl und Senf vermischen. Sofort servieren. Kartoffeln passen immer oder auch das Kürbispüree.

Tipp: -

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden und dann zusammen mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

Gebratener Radicchio (für 2 Personen)

350gr Radicchio, 70gr Pancetta (oder ein anderer luftgetrockneter Speck), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer

Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen. Salatköpfe längs vierteln und die Strünke herausschneiden. Speck in feine Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Die Radicchiaviertel in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 Mal vorsichtig wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Fett aus der Pfanne beträufeln.

Broccoli-Auflauf

750 g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 3 Tomaten, 200 g Edelpilz-Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Schlagsahne

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, die Stiele schälen, klein schneiden. Tomaten waschen, achteln Käse grob zerbröckeln. Mit Kartoffeln und Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 1 Stunde garen.

Kohlrabi mit Orange

2-3 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.

Kohlrabi in Cremiger Sauce

2 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Frischkäse, 1 Zitrone, Salz, 1 Spur Zucker, Pfeffer, 1 Msp. Muskatnuss

Kohlrabi schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Knollen vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch fein hacken. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Kohlrabiblätter dazugeben, kurz mitdünsten. Den Frischkäse einrühren und schmelzen lassen. Zitrone auspressen. Das Kohlrabigemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten köcheln lassen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 13.11.2023 bis 19.11.2023

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	4,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - CRAE	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,80 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,40 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - ICEA	9,90 €/ kg
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.
212.....Stück	Endivie klein regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
244.....kg	Feldsalat Niederlande - IA	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau - DB	1,85 €/Stück
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 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	2,10 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/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 - IA	8,30 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,05 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,60 €/ 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	2,55 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,60 €/ 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 Niederlande - HD	5,95 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 280gr+ regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo Deutschland - DD	3,75 €/ kg
730.....kg	Roma-Tomaten Deutschland - DD	6,20 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - HD	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 - DD	6,00 €/Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien - IA	2,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland - DB	7,90 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg

800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,39 €/ kg
186.....Stück	Spitz-Filderkohl regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Deutschland - D	4,40 €/ 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+ Deutschland - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	7,15 €/ 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	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	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 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,20 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,25 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	4,80 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - CO	28,90 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,65 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	4,20 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	9,20 €/ 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 - DD	2,65 €/ Stück
-----------------	--	----------------------