

Das Fenster zum Hof - KW 48/23

Frost droht - im November kaum etwas Ungewöhnliches. Da sind aber immer noch ein paar Kulturen, die noch nicht abgeerntet sind und keinen Frost vertragen. Die Gärtner gehen ja im Herbst oft ins **Risiko**. Dann gibt es zum Schluss immer noch mal ein paar Überraschungen und es gibt noch Leckereien, die es eigentlich um die Jahreszeit nicht mehr von hier geben dürfte. So zum Beispiel leckeren **Brokkoli** oder unseren **Fenchel**. Der muss jetzt rasch vom Acker. Abdecken mit Vlies reicht nicht mehr. Damit alle noch etwas davon haben, gibt es ihn zum Sonderpreis noch mal in den Sortimenten - als die letzte Erinnerung an den **Sommer** im Vorgebirge.

So geht es auch den letzten verbliebenen **Tomaten** in Theos Gewächshaus. Weil wir nicht genau wissen, was noch zu ernten ist, haben wir seinen Namen extra nicht mehr dazu geschrieben. Irgendwann werden die **Früchte** einfach nicht mehr richtig rot und so hat er in der vergangenen Woche, die letzten Kisten für diese Saison geliefert.

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.



So ein Käse! (KW49 vom 04.11.-10.12.) Terschellinger Reade

Jutter, Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab, Rotschmierekulturen

1 Stück ca. 220g, 25,90€; Art.-Nr. 5275

Brat(s)kartoffeln mit Fenchel und Paprika

Ca 1kg gekochte Kartoffeln vom Vortag (am Liebsten Pellkartoffeln), eine Fenchelknolle, eine Paprikaschote, Öl, Butter, Salz, Pfeffer, zwei Zweige Rosmarin, ein paar Zweige Thymian.

Die Kartoffeln in grobe (2-3cm) Würfel schneiden. Fenchel halbieren, Strunk herauschneiden und in sehr feine Streifen hobeln. Reichlich Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln hinzugeben, dann reichlich salzen. Kartoffeln erst wenden, wenn die Unterseite anfängt zartgolden zu werden. Fenchelstreifen hinzugeben und zusammen und wenden braten. Dabei immer etwas warten, bis die Unterseite zartbraun wird. Nach ca fünf Minuten Rosmarin und Thymian, sowie ein Stück Butter hinzugeben. Kurz bevor alles schön rundherum braun ist, Paprika stücke oder Streifen dazugeben und noch kurz mitbraten. Evtl. etwas nachsalzen und dann pfeffern. Einen Teil der Kartoffeln kann man auch durch gleich große rohe Kohlrabiwürfel ersetzen und zusammen braten. Dann wird es aber nicht so knusprig.

Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen, zunächst in Hälften und danach in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Mit Salz + Pfeffer + dem gerösteten Knoblauch abschmecken. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse geschmolzen ist. Schmeckt zu Kartoffeln, Pasta und Reis.

Palmkohl mit Kürbis

5-600gr Palmkohl, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Streifen teilen. Kürbis halbieren und Kerne herauslöffeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und den Palmkohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen.

Zuckerhut mit Ei und Speck

1 Zuckerhut, 2 hart gekochte Eier, 50g Speckwürfelchen (so klein wie möglich geschnitten), 2EI Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, etwas Petersilie

Zuckerhut putzen, in Streifen schneiden und warm abwaschen. Hartgekochte Eier würfeln, Speckwürfelchen bei mittlerer bis milder Hitze knusprig braten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Das aufgefangene Fett für die Vinaigrette benutzen. SB-kerne rösten und zusammen mit Speckwürfeln und Ei über den Salat geben. Mit einer Vinaigrette beträufeln und mit etwas Petersilie fein gehackt bestreut servieren.

Zuckerhutupf

100g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 50ml Weißwein, 200g Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Palmkohlrohkost mit Orangen

400gr Palmkohl, 1-2EI Weißweinessig, 4EI Olivenöl, 1-2 Orangen, Salz, Pfeffer

Palmkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Orange mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und die Orange zunächst in Achtel und dann in dünne Scheiben schneiden. Ausgetretenen Saft zusammen mit Öl und Essig zum Kohlgeben. Den noch mal gut mit den Händen durchkneten und mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Und dann zum Schluss die Orangenstückchen zugeben und mit Pfeffer, frisch aus der Mühle, würzen. Durch Kneten und marinieren wird die zähe Zellstruktur des Kohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

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 27.11.2023 bis 03.12.2023

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	5,75 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,75 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,80 €/ 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.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	18,70 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ kg
359.....kg	Gelbe Rübchen Frankreich - IA	6,39 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	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 - ICEA	2,19 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,6+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ 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
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ 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	7,35 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,05 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional - DB	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,79 €/ 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 Spanien - IA	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,90 €/ 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	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - EG	18,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 280gr+ regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - DB	6,20 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ 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 Frankreich - IA	2,49 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional - DB	2,90 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg

433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,49 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,75 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ regional	3,50 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - DN	3,50 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Italien - IA	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,10 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl, klein, St regional - DB	1,85 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - CRAE	6,69 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,99 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,65 €/ kg

Obst

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 60+ Deutschland - DD	4,95 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - DB	4,85 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - DB	5,50 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	3,79 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien - ICEA	1,80 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,29 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,40 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,20 €/ Stk
1630.....kg	Kumquat Spanien - IA	13,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien	28,90 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,66 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - ICEA	2,50 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	9,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,39 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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