

So ein Käse! (KW50 vom 11.12.-17.12.) Charmeux Pfeffer Trio, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Pfeffermehle, Mikrob. Lab, Milchsäurekultur

1 Stück ca. 220g, 22,90€; Art.-Nr. 5230

Das Fenster zum Hof - KW 49/23

Der **rheinische Winter** hat sich wieder von seiner lecker-milden Seite gezeigt. Der Rest der Republik versinkt im Schnee, die Wettermeldungen überschlagen sich und der Rheinländer steht im Regen und denkt so: "Hä?". Trotzdem: unsere **Gärtner** wurden nervös, wussten sie doch, auf dem Acker steht noch einiges an **Mangold** sowie **Brokkoli** und beides nur mäßig frostfest. In einer buchstäbliche Nacht- und Nebelaktion wurden die letzten Bestände **gerettet**. Ein Glück. Kommt solche Ware doch sonst inzwischen schon längst aus Spanien oder Italien.

Unsere **Brokkoli** ernten wir sozusagen mit Stumpf und Stiel. Vor allem die **oberen Seitenblätter** lassen wir mit am Strunk. Die sehen nicht nur hübsch aus, sondern sie lassen sich, weil **zart** und **süß**, mit zubereiten. Nur die Stiele des Brokkoli müssen geschält werden.

Ab sofort sind die **regionalen Bioland Weihnachtsbäume** von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Es gibt Nordmann-tannen in vier Größen. **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.



Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter ausstreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten oben auf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Gebratene Austernpilze und Mangold

250 g Austernpilze, 4-500gr Mangold, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, ein kleines Glas Weißwein, 250ml Sahne, Zitronensaft, Parmesan.

Austernpilze voneinander trennen evtl. zähe Stiele abschneiden. Die Pilze grob zerzupfen oder in Streifen schneiden. Mangold in etwa 2 Euro große Flecken schneiden. Pilze in Butter-Ölgemisch bei mittlerer Hitze anbraten und etwas salzen. Nach 2-4 Minuten Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen. Nochmal etwas Öl in die Pfanne geben, Hitze heraufschalten und den Mangold, gewürzt mit etwas Salz, unter wenden scharf anbraten, bis er etwas Farbe nimmt. Hitze zurücknehmen, die Pilze wieder zugeben, Sahne angießen und noch ca. 5 Minuten einkochen. Würzen mit Pfeffer, evtl etwas Salz und etwas Zitrone. Wie so oft können frisch gekochte Pasta und eine gute Handvoll Parmesan untergehoben werden. Es schmeckt aber auch gut, einfach mit Brot.

Kürbislasagne

1 Butternut- oder anderen Kürbis, 1 Becher Ricotta, 1 Zwiebel, 80gr Walnusshälften, 100gr Parmesan gerieben, 1Pck Lasagnenudeln, 1 Becher Sahne, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 170°C (Umluft) für ca. 45 Minuten weich backen (Messerprobe), abkühlen lassen und auslöffeln. Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter weich dünsten, Kürbisfleisch mit Ricotta, grob gehackten Walnüssen (vorher etwas anrösten) und den Zwiebeln verrühren, Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen und ausgebreitet auch einem Küchentuch

abtropfen. Eine Auflaufform ausbuttern und Nudelblätter, Kürbiscreme sowie Parmesan abwechselnd in die Form schichten, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss einen Becher Sahne angießen und mit etwas Parmesan bestreuen. Ein paar Butterstückchen aufsetzen und ca. 35-40 Minuten bei 180°C (Raumhitze) goldbraun backen. Vor dem Servieren noch eine Viertelstunde ziehen lassen.

Wärmt! - Suppe mit Grünkohl, Kokos u. roten Linsen

3-400gr Grünkohl, 1Ds Kokosmilch, 2 Bataten, 100gr rote geschälte Linsen, 1-2 Tomaten, etwas Limettensaft, Salz, je eine rote und grüne Chilischote, 1/2 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe und ein etwa gleich großes Stück Ingwer, ein Lorbeerblatt, Öl, Salz, wenig Zucker, eine kleine Handvoll ungesalzene Erdnüsse

Grünkohlblätter von den Stängeln ziehen und klein rupfen. Batate in kleine Würfel schneiden. Tomate erst in Scheiben und dann ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Batatenwürfel darin anbraten. Wenn diese leicht gebräunt sind, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Tomatenwürfel dazugeben und kurz durchschmoren. Dann mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser auffüllen. Linsen, Grünkohl, Lorbeerblatt und Zitronengras (dieses mit dem Messerrücken vorher gut durchklopfen, damit das Aroma freigesetzt wird) zugeben, salzen und bei milder Hitze gut eine halbe Stunde simmern lassen, bis die Linsen weich sind. Evtl etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dick ist. Abschmecken mit einer Prise Zucker und etwas Limettensaft. Mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

- Guacamole - (Avocadomatsche)

1 reife Tomate, 1 Frühlingszwiebel, 1 grüne Chilischote, 1TL Petersilie, gehackt, 1 TL Zitronensaft, 1El Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 kleine reife Avocado, Tortillachips

Tomate in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, mit dem Grün klein schneiden. Chili waschen, entkernen und sehr fein schneiden. Alles mit Petersilie, Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer mischen und kalt stellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Chips im Ofen 3 Min. erwärmen. Avocado längs halbieren, Kern rauslösen, die eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken, die andere in kleine Würfel schneiden. Beides mit den kaltgestellten Zutaten vermischen, abschmecken und mit den warmen Tortilla-Chips servieren.

Weißer Belag auf Austernpilzen ist kein Schimmel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem pelzigen Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 04.12.2023 bis 10.12.2023

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
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien - IA	3,95 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,69 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	3,95 €/ 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	8,99 €/ kg
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	18,70 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,95 €/ 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
1224.....Stück	GROSSER Butternut 1200gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - IA	22,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,89 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ St.
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,6+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ Deutschland - DN	2,50 €/ Stück
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	6,79 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,05 €/ 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 - IA	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 - DN	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 - DN	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 - DN	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	1,35 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - DB	6,20 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - IA	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	2,29 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Frankreich - DB	4,25 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland - DN	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Niederlande - IA	6,30 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien - IA	1,99 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien - IA	3,65 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - DN	3,75 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,99 €/ 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 - IA	6,99 €/ 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 - DD	5,35 €/ 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 - IA	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 Spanien - IA	2,25 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	4,50 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Niederlande - IA	12,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,40 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,39 €/ 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 - IA	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
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,15 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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