

So ein Käse! (KW51 vom 18.12.-24.12.) Fontal, fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 26,90€; Art.-Nr. 5251

Das Fenster zum Hof - KW 50/23

Nur noch wenige Tage der **Jahresendralley** und es ist geschafft. **Vorweihnachtszeit** ist anstrengend für alle. Wir freuen uns alle schon sehr auf die verdiente **Winterruhewoche**. Ab dem 2. Januar sind wir wieder bereit und packen Kisten, damit alle ihre Vorräte auffüllen können. **Wichtig für alle, die ihre Lieferung nur jede zweite Woche bekommen: Bitte achten Sie darauf, ob sie in der ersten Januarwoche beliefert werden. Gerne stellen wir den Lieferrhythmus für Sie um, wenn es nötig sein sollte.**

Wir verkaufen **Rosenkohl**, wie auch schon in den letzten Jahren ungeputzt. Sonst wird er einfach viel zu **teuer**. Es gibt Kollegen, die ihn geputzt für 13 Euro verkaufen. **Theo Pütz** pflückt den Rosenkohl, wir waschen ihn und sortieren nur grob durch. So geht er dann in den Verkauf. Anders geht es leider nicht mehr, die **Lohnkosten** sind zu hoch. Wie manche anderen leckeren Sachen, wird Rosenkohl sonst bald vom **Markt verschwinden**. Dafür kann man das Rosenkohlputzen als meditatives Erlebnis genießen. Wenn man sich am Küchentisch versammelt und **viele Hände** mithelfen, gibt es bestimmt viel zu erzählen.

Manche **Kohlart** schmeckt bekanntlich einfach besser, wenn ihr auf dem Feld ordentlich kalt geworden ist. Wie das kommt? Mit eingelagertem **Zucker** schützen sich Pflanzen vor drohendem **Frost**. Der sorgt dafür, dass sich nur spät und wenn überhaupt, sehr kleine Eiskristalle ausbilden, die beim Tauen keine Zellen zerstören. Den Zucker schmeckt man und er macht **Grün-, Palm, und Rosenkohl** deutlich leckerer. Letzteren gibt es inzwischen wieder von **Theo**. Jetzt, wo alle Tomaten abgeerntet sind hat er Zeit sich darum zu kümmern

Immer noch sind die **regionalen Bioland Weihnachtsbäume** von Stefan Lüdenbach aus dem Bergischen zu bestellen. Es gibt Nordmantannen in vier Größen. **Reservierungsgutscheine** finden Sie in unserem Shop. Die Bäume können bis zum **23. Dezember** bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden, gerade jetzt im Winter, wieder umfangreicher und manche Gemüse wie Grünkohl, Palmkohl oder Zuckerhut brauchen einfach mehr Platz. Da viele **Kisten** auch in die Jahre gekommen sind und aussortiert werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in **Keller** und **Garage** nach. Wir **freuen** uns über jedes zurückgegebene Exemplar.

Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2TI Cumin, Salz, 2EL Olivenöl, 2EL Tahin (Sesammus), 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 übriggelassen) 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.

Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei 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 Deckel ca. acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. 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 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.

Apfelbacher - Betriebsferien
Wir haben "zwischen den Jahren" in der KW52 geschlossen und liefern keine Kisten aus. Am 2. Januar beginnen wir wieder mit den Lieferungen. (s.u.)

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 alle Würfel bedeckt sind. 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 einstecken kann. Mit Joghurt-Sauce (Joghurt, Knoblauch, Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Beiseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Liefertagverschiebung
2024 beginnen wir sofort mit einer Lieferverschiebung. Alle Lieferungen der KW1, nach Neujahr, verschieben sich um einen Tag.

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, 2-3 St. Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ein Becher Creme Fraiche (mit 4EL Milch verdünnt), 100gr Reibekäse, Salz und Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet abkühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Brokkolistückchen mit Creme Fraiche und der Hälfte des Käses vorsichtig vermengen (dabei Salz und Pfeffer nicht vergessen). Mit dem restlichen Käse sowie etwas Paniermehl bestreuen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Ca. 25-30 Min im vorgeheizten Ofen bei 180°C überbacken.

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 11.12.2023 bis 17.12.2023

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	8,69 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,40 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	8,99 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien - IA	6,50 €/ kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	18,70 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	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 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ Deutschland - DB	2,45 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	6,30 €/ 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	6,65 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	5,95 €/ 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 Frankreich - 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 - DB	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 - DB	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	2,19 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,70 €/ 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	2,09 €/ 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	4,40 €/ 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 - IA	4,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,10 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - 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	3,85 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - ICEA	7,19 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien - ICEA	1,85 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse Niederlande - IA	12,90 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - CRAE	1,49 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	8,90 €/ kg
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 - IA	28,90 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	3,65 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	5,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - ICEA	2,20 €/ 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 - DB	2,65 €/ Stück
-----------------	--	----------------------