

**So ein Käse! (KW7 vom 12.2.-18.2.) Imberger Bauernkäse**, im Natur-Sandsteinkeller gereift, rahmig-würziger Hartkäse. Deutschland. 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Kulturen, tier. Lab, Salz

**1 Stück ca. 200g, 26,95€; Art.-Nr. 5079**

## Das Fenster zum Hof - KW 6/24

**Rosenkohl** gibt es diese Woche zum letzten Mal in den Kisten. Danach ist das Meiste geerntet und **Theo** kann bald in seinen wohlverdienten Urlaub fahren. Das war dann die letzte Rosenkohlsaison für ihn. Schon beinahe in Rente, will er etwas kürzer treten. Voraussichtlich werden wir dann im nächsten Herbst selbst diese Kultur übernehmen. Rosenkohl ist inzwischen **rar** und **teuer** - jedenfalls in der Biobranche. Hauptgrund ist das Zuviel an teurer **Handarbeit**. Dadurch **verschwinden** viele traditionelle Kulturen des Rheinlands langsam aber sicher. Viele Kollegen überlegen inzwischen sehr genau, welche Produkte noch zu einem akzeptablen Preis verkauft werden können. Selbst so **alltägliche** Feldfrüchte wie Bohnen fallen dem zum Opfer. So kommt stattdessen viel der arbeitsintensiven Ware aus Südeuropa. Unter welchen **Arbeitsbedingungen** das geschieht, möchte sich manch kostenbewusster Zeitgenosse lieber nicht vorstellen.

**Rosenmontag** liefern wir unsere Kisten wie gewohnt aus, da wir montags ohnehin nur **Randbezirke** bedienen. Am Dienstag fahren wir zeitig los, um nicht in die **Veedelszüch** zu geraten. Es kann also sein, dass sich die Lieferzeiten etwas verschieben - aber bestellte Kisten kommen auf jeden Fall an. Lediglich das **Brot** fällt dem Rosenmontag zum Opfer, weil unser **Bäcker** an dem Tag gewöhnlich **geschlossen** hat.

**Die** meisten Probleme im **neuen Shop** wurden inzwischen durch die **Programmierer** beseitigt. Anders als einfache Bestellseiten im Internet, bildet unsere Verkaufsoberfläche einigermaßen komplexe Möglichkeiten ab. Die neuen Seiten mussten einfach geschaffen werden, weil die **Software** im Hintergrund inzwischen in die Jahre gekommen ist. Nach und nach werden wir auch die Oberfläche etwas polieren. **Erste Priorität** hat für uns aber, dass Bestellungen **problemlos** möglich sind. Für die weitaus meisten Besteller ist das ja auch der Fall. Sollte es bei Ihnen immer noch Schwierigkeiten oder Ungereimtheiten geben, wenden Sie sich bitte an uns. Gerne können Sie uns Ihre Änderungswünsche auch **per Mail** schicken.

**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**

### Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren. Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

### Selleriecremesuppe

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

### Marinierter Blumenkohl

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, 2 Lauchzwiebeln in Röllchen, 50gr Rosinen, 1TI Fenchelsamen, Olivenöl, Balsamico, Pfeffer, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Mit Weißweinessig, etwas Zitronensaft, Rosinen, Zwiebeln und den Fenchelkörnern mischen und eine Stunde ziehen lassen

### Choucroute a l'Alsacienne

1 kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel schälen, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei mittlerer Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min.

lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben und vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze heraufschalten. Noch ca. 5 Minuten, die Flüssigkeit reduzieren. Dann vom Herd nehmen und ca. 50gr Butter darin schmelzen und unterheben. Wer mag, kann Fleischwurst, Bratwurst oder Speck mit im Kraut garen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

### Backofen-Rosenkohl

700gr Rosenkohl, Öl, Saft 1 Orange, Süß-Sauer-Chili Sauce, 1 Knoblauchzehe, Ingwer, Öl, Salz + Pfeffer, 1 El Reissessig, ein paar Tropfen Sesamöl, geröstet

Rosenkohl halbieren und in Öl, Salz + Pfeffer gut wenden und auf einem Backblech ausbreiten. Ca. 20-25 Min. im vorgeheizten Ofen bei 275 °C backen, bis die Köhlchen leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Eine Marinade aus Süß-Sauer-Chili-Sauce, Orangensaft, Reissessig, Öl, fein gehackter Knoblauchzehe und geriebenem Ingwer rühren, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken und die gebratenen Rosenköhler damit vorsichtig verrühren. Etwas ziehen lassen und lauwarm servieren.

### Rosenkohl mit Pilzen in Rahm

500g Rosenkohl, 1 kleine Zwiebel, 150gr Champignons, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Sahne, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Muskat, etwas Parmesan

Den Rosenkohl waschen, putzen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren. Abgießen und auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Zwiebel/Knoblauch fein würfeln und die Champignons vierteln. Beides in etwas Butter anbraten und dann mit der Sahne aufgießen. Ca. um ein Drittel einkochen lassen und dann die Rosenkohlhälften untermischen und wieder aufkochen. Salzen, pfeffern und mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einer Prise Muskat abschmecken. Zum Schluss mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Das Gericht lässt sich abwandeln, wenn man die Champignons durch in breite Rollen geschnittenen Porree ersetzt.

### Waldorfsalat

250gr Knollensellerie, Zitronensaft, 150gr säuerliche Äpfel, 150gr Mayonnaise + Joghurt (halb + halb), Salz, Pfeffer und 1TI Zucker, 40gr Walnüssen

Sellerie waschen, schälen und raspeln oder in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel waschen entkernen, ebenfalls in feine Streifen schneiden und untermischen. Aus Mayonnaise sowie Joghurt eine Mayonnaisesauce herstellen und zum Salat geben. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 05.02.2024 bis 11.02.2024

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>8,49 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> Deutschland	<b>4,69 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	<b>5,29 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> Deuts	<b>24,90 €/ Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>8,69 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - CRAE	<b>4,20 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Italien - I	<b>4,40 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Spanien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ kg</b>
281.....kg	<b>Cicoria Catalogna</b> Italien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>20,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,65 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> Spanien - IA	<b>3,75 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - ICEA	<b>5,30 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b> Deutschland - EG	<b>19,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Belgien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>3,99 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Navets</b> Belgien - IA	<b>4,60 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>18,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - IA	<b>2,25 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Belgien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,49 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - ICEA	<b>6,69 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b> regional - DB	<b>6,20 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,10 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>3,49 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,35 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Frankreich - IA	<b>6,49 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>2,09 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
333.....Stück	<b>Sellerie, St. KLEINE 400+</b> regional eig. Ar	<b>1,60 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> Spanien - IA	<b>4,20 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanien	<b>3,10 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,20 €/ kg</b>

384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 450gr+</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Marokko - IA	<b>6,60 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,60 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,35 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>11,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>5,49 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro kg</b> Italien - DEM	<b>4,30 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - CRAE	<b>4,25 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,40 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>28,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - DEM	<b>4,19 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICEA	<b>6,00 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - IA	<b>2,39 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>3,69 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------