

## Das Fenster zum Hof - KW 44/25

**Es** gibt wieder **Topaz** unseren Lieblingsapfel von **Aloysius Knein**. Seit dieser Woche liefert er uns die schön ausgefärbten Exemplare, die alle am Baum ausreifen durften. Doch Acht gegeben: zwar sind die Äpfel **golden** mit **roten** Backen und Streifen aber mitnichten süß. Jedenfalls noch nicht. Ihre **Säure** und **Würze** haben sie schon entwickelt, doch der Zucker ist nicht voll entwickelt. Noch liegt er zu großen Teilen in Form von **Stärke** in den Äpfeln vor, die erst umgewandelt werden will, bevor die Früchte ausgewogen süß-säuerlich schmecken. Wer genau aufpasst kann im Mund die feinen **Stärkekörnchen** fühlen. Unsere Zunge ist empfindlich genug diese kleinen Strukturen zu ertasten.

**Nach** ein paar Tagen **ungekühlter Lagerung** in der Wohnung sind die Äpfel ausreichend **nachgereift**. Dann empfiehlt es sich die Äpfel in den Kühlschrank zu legen um das Weiterreifen zu unterbrechen. Wenn sie nicht bis dahin schon aufgegessen sind. Nun sind sie wirklich **lecker**.

**Jetzt** im Herbst beginnt wieder die Zeit von **Endivie**, **Radicchio** und **Zuckerhut** alles von **APFELBACHERS** Feldern. Diese Woche verkaufen wir noch die letzten Sommersalate. Dann ist Schluss bis nächsten Mai. Der eigene **Feldsalat** steht auch schon in den Startlöchern, braucht aber noch ein bis zwei Wochen.

**Bald** sind wieder unsere regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an, die gibt es schon Ende November. Ab dem **7. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor.

**Noch ein Anliegen:** 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 (19,90 Euro), sie schützen vor Frost, Wind und im Sommer auch vor der Hitze.

## Kürbislasagne

1 Butternutkürbis, 1 Becher Ricotta, 1 Zwiebel, 80gr Walnusschälchen, 100gr Parmesan gerieben, 1Pck Lasagnenudeln, 1 Becher Sahne, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 170°C (Umluft) für ca. 45 Minuten weich backen, 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 auf 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.

## Gebratener Weißkohl mit Chili

1 Pfund Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1St Ingwer, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1-2 EL Sojasauce, Salz, Zucker, 1/2Bd Koriander

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch/Ingwer fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili in Öl kurz anbraten. Kohl in 2-3cm Flecken schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Mit einer guten Prise Zucker würzen, 2-3 EL Sojasauce angießen und diese kurz einkochen lassen. Mit grob gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

## Cole Slaw

1 kl Spitzkohl, 2 Möhren, 1 Paprika, 1/2 Kohlrabi, 1-2 Rettiche, 150gr Mayo, 100gr Joghurt, Zitronensaft, Salz/Pfeffer/Zucker, frische Kräuter nach Geschmack oder Vorrat (Dill, Koriander oder Minze sind Klasse)

Alle Gemüsezutaten entweder mit einem Streifenhobel (wer hat) oder einem scharfen Messer (wer kann) in möglichst feine Streifen schneiden und mit zwei TL Salz mischen und etwas einmassieren. In ein Abtropfsieb geben und ca. eine halbe Stunde abtropfen lassen - evtl. etwas ausdrücken. Mayo (aus dem Glas oder selbst gemacht) mit Joghurt mischen, vielleicht mit etwas Wasser oder Milch verdünnen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle, Zucker nach Geschmack und Zitronensaft. Das abgetropfte Gemüse und feingehackte Kräuter unterheben. Klasse zu Ofenkartoffeln und fast allem vom Grill. Reste halten sich problemlos ein paar Tage im Kühlschrank.

## Kohlrabi-Kartoffeltaler mit Grün

5-600g Kartoffeln, 1 Ei, 150gr Mehl, eine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 EL Butter  
Kohlrabigrün in 2mm Streifen schneiden und in Butter zusammen mit einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne ca. 3 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Dabei salzen. Kartoffeln in Schale kochen, pellen, kleinstampfen, kurz abdampfen lassen und noch heiß mit einem Ei, dem Mehl und den Kohlrabistreifen zügig vermischen. Dabei würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Mit einem Eisportionierer oder Löffel ca. 3cm Kugeln abstechen und in Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Dabei etwas flachdrücken. Währenddessen den geschälten Kohlrabi in Streifen schneiden und mit Butter und wenig Salz in einen Topf mit Deckel geben. Ohne Wasserzugabe bei milder Hitze ca. 15-20 Minuten garen und mit den Talern servieren.

## Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2EL Rosinen, 2EL Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze unter Wenden ca. 4-5 Minuten scharf durchbraten. Dabei salzen. Dann den aufgelockerten Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca. 100gr festen grob geraffelten Mozzarella untermischen.

## Spinatsalat

500gr Spinat, 2 EL Weisweinessig, 5 EL Olivenöl, 1 Eigelb, 1 TL scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1 kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mudgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen. Schmeckt zu Pellkartoffeln mit Butter und Salz.

**Die Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von

27.10.2025

bis

02.11.2025

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>8,29 €/ Stück</b>
40.....kg	<b>Backofen Kartoffeln</b> regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ kg</b>
62.....Stück	<b>Kartoffeln "Laura" 2kg</b> regional eig. Anb	<b>5,45 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> regional eig.	<b>5,45 €/Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> region	<b>24,95 €/Netz DB</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg</b> region	<b>4,45 €/Tüte DB</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>6,10 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Mexico - IA	<b>10,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,25 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschl	<b>4,85 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - ICEA	<b>9,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>11,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 400g+</b> regional ei	<b>2,90 €/St. IB</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - DB	<b>2,35 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,65 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 1200gr+</b> regional eig.	<b>3,55 €/St.</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b> regional	<b>2,75 €/Stück 3</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional e	<b>3,25 €/St. DB</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>4,69 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 350gr+</b> regional eig. An	<b>2,69 €/St.</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CREA	<b>8,45 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,85 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>14,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - EG	<b>7,35 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>18,80 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>28,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 250gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ Stück</b>
177.....Stück	<b>Romanesco ca. 650gr+</b> regional eig. Ant	<b>4,30 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,80 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück ca 1kg</b> regional eig. Anba	<b>3,69 €/ St.</b>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,15 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,40 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Frankreich - EG	<b>2,40 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,79 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - HD	<b>6,80 €/ kg</b>

911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien - I	<b>1,99 €/ St.</b>
282.....Stück	<b>Schnittzichorie Bund</b> regional eig. Anb	<b>3,29 €/ Stück</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - EG	<b>6,49 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,65 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,09 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 800gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande - E	<b>2,95 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>6,59 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St ca 1kg</b> regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g</b> regional eig. Ant	<b>3,40 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - D	<b>3,10 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,85 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,75 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>5,20 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - ICEA	<b>5,30 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St 200gr+</b> Spanien - IA	<b>1,95 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>5,55 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - IA	<b>1,69 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>9,75 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,45 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - IA	<b>3,20 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>23,45 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CREA	<b>4,70 €/ kg</b>
1588.....kg	<b>Quitten</b> Deutschland - DD	<b>7,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Satsumas</b> Italien - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>9,20 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>6,30 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,95 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------