

## Das Fenster zum Hof - KW 45/25

**Prächtigen** Porree gibt es auf den **Feldern** – und das reichlich. Aus Sorge vor der **Lauchfliege** haben die Gärtner besonders gründlich mit feinmaschigen **Netzen** abgedeckt. Darunter hat die mildfeuchte Witterung des Sommers für üppiges Wachstum und echt **dicke** Stangen gesorgt. Die müssen fort. Damit das schneller geht, gibt es in den meisten Kisten eine ansehnliche Stange zum **Sonderpreis**.

**Der** dicken Schale des **Butternutkürbisses** sollte man tunlichst mit Respekt begegnen. Zusammen mit Avocados und **Austern** ist sie für die meisten **blutigen** Küchenunfälle verantwortlich. Am Besten nimmt man ein scharfes, großes Messer zur Hand und teilt den Kürbis zunächst in dicke **Scheiben**. Die lassen sich anschließend gut einzeln mit einem Sparschäler von der stabilen Schale befreien. Übrigens passt Butternut mit seinem zarten **Melonendaroma** roh und dünn gehobelt prima in die Wintersalatschüsseln.

**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**.

**Bald** sind wieder unsere regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmannentannen 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.

## Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

## Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EI Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca. 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca. 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

## Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, 2-3 Tomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ein Becher Creme Fraiche (mit 4EI 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 auskühlen 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.

## Spinat Florentin

800gr Spinat, 400ml Milch, 20gr Butter, 20gr Mehl, 50ml Sahne, 1kl Zwiebel, 60gr geriebener Käse, Salz, Pfeffer Muskat, 4 Eier

Spinat putzen, gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Noch nass in einen großen Topf mit wenig Öl geben, dabei etwas salzen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und auf eine Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Aus Milch, Mehl und Butter eine Bechamel Sauce herstellen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Spinat mit der Sauce mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und etwa eine Viertelstunde bei 170°C (Umluft) überbacken. Vier Spiegeleier braten und auf den überbackenen Spinat geben.

## Romanesco Bruscetta

Hüllblätter vom Romanesco, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstete Baguette- oder Brotscheiben

Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die unansehnlichsten Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blattrippe aber immer noch schön - dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen.  
Die so vorbereiteten Blätter sind auch als Pizzabelag geeignet - dann einfach als Oberstes auf die Pizza und mitbacken

## Romanesco mit Olivenöl und Salz

Romanesco, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer offensten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

**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

03.11.2025

bis

09.11.2025

### 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. Anbau	<b>5,45 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> regional eig. Anbau	<b>5,45 €/Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,95 €/Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg</b> regional eig. Anbau	<b>4,45 €/Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>5,65 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado, Hass</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> Deutschland - DB	<b>4,95 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>11,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 400g+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,80 €/ St.</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - DB	<b>2,35 €/ Bund</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> Deutschland - DB	<b>22,50 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,65 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - EG	<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 - EG	<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. Anbau	<b>3,55 €/ St.</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b> regional eig. Anbau	<b>2,75 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,25 €/ St.</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>5,45 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 500gr+</b> regional eig. Anbau	<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>7,95 €/ 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 - DB	<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>3,95 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 250gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ Stück</b>
177.....Stück	<b>Romanesco 650gr+</b> regional eig. Anbau	<b>4,50 €/ 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. Anbau	<b>3,69 €/ St.</b>
877.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - EG	<b>2,69 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Frankreich - EG	<b>2,69 €/ 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> Frankreich - EG	<b>9,70 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien - DB	<b>11,99 €/ St.</b>
282.....Stück	<b>Schnittzichorie Bund</b> regional eig. Anbau	<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 500gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stk</b>
187.....Stück	<b>Spitzkohl, klein 0,3-0,4kg</b> regional eig. Anbau	<b>2,65 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ 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> Spanien - EG	<b>6,75 €/ 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. Anbau	<b>3,40 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - EG	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - EG	<b>5,95 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut, Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,10 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - EG	<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>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,95 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - EG	<b>3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>5,20 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - IA	<b>4,69 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>11,49 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St 200gr+</b> Spanien - IA	<b>1,59 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - IA	<b>5,25 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - EG	<b>1,95 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - EG	<b>10,95 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - EG	<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>27,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CREA	<b>4,59 €/ kg</b>
1588.....kg	<b>Quitten</b> Deutschland - DD	<b>7,90 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>6,45 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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