

Das Fenster zum Hof - KW 46/25

Der November bietet das reichhaltigste **Angebot eigener Produkte**. Noch gibt es Leckeres aus der Sommerproduktion und zugleich drängen Mengen an **Lagerware** in Kühlhäuser und Mieten. Viel Arbeit für unsere Gärtner. Scheinbar typische Wintersalate wie **Radicchio, Endivie und Zuckerhut** sind nicht frostfest und müssen vor Kälte ins kuschelige Kühlhaus. **Kürbisse** dagegen haben es gerne lau und sind diesen **Winter** in unserer neu gemieteten, ungekühlten **Lagerhalle** untergebracht.

Das war mal ein Grundpfeiler deutscher Herbst- und Winterkulinarik – neben Sauerkraut – **Rotkohl**. Heute führt er ein Nischendasein, wohl auch, weil den Meisten nichts rechtes dazu einfällt. Wir haben uns angepasst und den Anbau **reduziert**. Jetzt reicht es für zwei- bis dreimal in den Gemüsesortimenten und für die Einzelbestellungen zwischen-durch. Die Rezeptausswahl für Rotkohl ist tatsächlich sehr überschaubar. Wer sucht, findet neben **traditionellen** Zubereitungsarten zugegebenermaßen wenig neues. Dabei schmeckt der Kohl roh und mit geschlossenen gar nicht so anders als Weißkohl. Also ist ein **Rohkostsalat** immer eine Möglichkeit und, wie andere Kohlsorten auch, lässt er sich gut **rösten** und überrascht mit unerwarteten Aromen.

Uns haben drei **Fahrer** verlassen – Fluktuation ist immer. Es gibt schon wieder neue Kollegen, aber die brauchen noch **Routine**. Der kühle Kölner Herbst mit **Dunkelheit** und **Nässe** in der übervollen Stadt ist nicht die leichteste Zeit, Gelassenheit zu entwickeln. Längst arbeiten wir mit **Handy-App** und eigentlich liegen den Kollegen alle Abstellhinweise vor, doch manche **Feinheit** ist nur dem geschulten Fahrer-gedächtnis bekannt und nirgendwo notiert. Wir merken das an vermehrten Rückmeldungen, wenn Kisten nicht genau wie erwartet abgestellt wurden. Bitte sagen Sie uns Bescheid und haben dennoch ein wenig **Geduld**. Nicht mehr lange und dann wissen die neuen Kollegen zuverlässig Bescheid.

Bald sind wieder unsere Bioland **Nordmantannen** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Bäumen bieten wir auch **Tannenzweige** an, die schon Ende November. Ab dem **6. Dezember** können die Weihnachtsbäume bei uns abgeholt werden. Merken Sie sich den Termin auch für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** im Apfelbacher-Garten vor.

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch, 50gr Butter, 50gr Mehl, 150gr geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in dicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten blanchieren. Abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Aus Butter und Mehl eine Schmitze herstellen und mit der Milch aufgießen. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Rübstiel Pfannekuchen

1 Bd Rübstiel, 3-4 Eier, 1/2 l Milch (oder halb Milch, halb Sahne), 250gr Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Chilipulver, Speckwürfel, Knoblauch gehackt.

Eier, Milch, Mehl, Salz Pfeffer, Muskat und Chili (nach Geschmack, aber eine gute Prise sollte es schon sein) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit Rübstiel sehr grob hacken. Etwas Butter in eine gut vorgewärmte Pfanne geben, dazu etwas gehackten Knoblauch und ein paar Speckwürfel (oder auch nicht). Eine gute Handvoll Rübstiel dazu und mit einer Kelle Pfannkuchenteig auffüllen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die zweite Seite evtl nochmals etwas Butter dazugeben. Während die zweite Seite backt, kann man auch etwas geriebenen Bergkäse auf dem Kuchen schmelzen lassen.

Kartoffel-Fenchelsuppe mit Champignons

400gr Kartoffeln, eine Zwiebel, eine Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, 150gr Pilze, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, 1,5ltr Gemüsebrühe, Etwas Butter oder Öl, 2 Lorbeerblätter, 3El gehackte Petersilie, etwas Zitronensaft.

Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch grob Würfeln und in Fett 1-2 Minuten anbraten. Fenchel sehr fein geschnitten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Salzen und Lorbeerblätter zugeben. Etwa 30 Minuten leise gar kochen. Lorbeer entfernen, dann im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Sahne und Petersilie zugeben, mit Pfeffer und wenig Zitrone abschmecken. Gebratene Pilze als Einlage.

Waldorfsalat

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

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.

Rotkohl-Fenchelsalat einfach – wie im Döner!

1/4 Rotkohl, 1/2 Gemüsezwiebel, 1 Fenchelknolle, 2El Öl, 4El Essig, Salz und Pfeffer

Rotkohl, Fenchel und Zwiebel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten und 1/2 Stunde ziehen lassen.

Gerösteter Rotkohl

1 Rotkohl, eine Zwiebel, Olivenöl, Salz, 1EL Balsamico

Ofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Strunk aus dem Kohl schneiden und den Kopf in ca. 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln. Rotkohlscheiben und Zwiebel auf das Backblech legen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamico besprenkeln. Den Rotkohl 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis er gar und stellenweise knusprig ist. Evtl mit etwas Balsamico und Pfeffer nachwürzen.

Rotkohl-Zuckerhut-Salat mit gebratenen Pilzen

1/2kl Rotkohl, 3 Schalotten oder kleine Zwiebeln, 2-3El Weißweinessig, 2El Dijonsenf, 1El Honig, 60gr Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 100gr Zuckerhut, 200g Champignons, 2El Öl, 1El Majoran, 1kl Glas Weißwein

Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln. Schalotten fein würfeln. Zitronensaft, Senf, Honig, Öl mit den Schalottenstreifen verrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl kräftig mit dieser Marinade verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden durchziehen – danach abtropfen lassen. Zuckerhut in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. Übrige Schalotten in Öl anschwitzen. Pilze zugeben und bei starker Hitze kurz braten. Salzen, pfeffern und Majoran zugeben, mit Wein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Rotkohl mit Zuckerhut mischen, kräftig abschmecken und mit den Champignons anrichten.

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 10.11.2025

bis 16.11.2025

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	5,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Mexico - IA	10,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,25 €/ St.
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	5,98 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 400g+ regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ Stück
244.....kg	Feldsalat Deutschland - DD	22,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - EG	17,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+ regional eig. Anbau	3,55 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	4,69 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - EG	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,45 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 250gr+ regional eig. Anbau	2,50 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco 600gr+ regional eig. Anbau	4,50 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,80 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück ca 1kg regional eig. Anbau	3,10 €/ St.
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,50 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,69 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ Pck

433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien	12,05 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,49 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande - EG	3,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,75 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - EG	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	5,10 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	12,89 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - EG	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland - DD	4,95 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - DB	5,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	5,10 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St 200gr+ Spanien - EG	1,79 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,70 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - EG	1,49 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	8,69 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - IA	3,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	24,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,95 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland - DD	7,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	7,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - EG	5,99 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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