



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. **Kürbis** 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 Rezeptauswahl 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 **Nordmanntannen** 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.

So ein Käse! (KW47 vom 17.11.-23.11.) 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, 32,90€; Art.-Nr. 5079

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 besprengen. 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 > Wochenzepte 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. Anb	5,45 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional eig.	5,45 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	regior	24,95 €/ NetzDB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg	regiona	4,45 €/ iTüteDB

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+	Frankreic	4,25 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	5,98 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 400g+	regional ei	2,80 €/ St. IB
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 €/ kg
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.	3,55 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+	regional	2,75 €/ Stück,3
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	regional e3,25 €/ St. CB	
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 -	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. Anba	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	Deutschl	6,00 €/ kg

433.....kg

911.....St.

388.....kg

330.....kg

800.....kg

188.....Stk

335.....St.

1150.....Schale

523.....Stück

711.....kg

133.....St.

155.....St.

592.....Stück

1200.....kg

266.....Stück

1055.....Stück

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1555.....kg

1544.....kg

1522.....kg

1533.....Tüte

1911.....kg

1577.....kg

1633.....kg

1980.....Stück

1888.....Stück

1955.....Stück

1640.....kg

1933.....Stück

1923.....kg

1922.....kg

1645.....kg

1944.....Stück

1930.....kg

1600.....kg

1588.....kg

1733.....kg

1866.....kg

1644.....kg

Äpfel 1, diverse Sorten

Äpfel 2, diverse Sorten

Äpfel Boskoop

Äpfel Cox Orange

Äpfel Topaz

Äpfel Topaz, 3kg Beutel

Bananen, Kilo

Birnen, kg

Clementinen

<div data-bbox="500 842.....kg</div>
<div data-bbox="50