



## Das Fenster zum Hof - KW 47/25

**Frisch** aus dem Lager kommen zum ersten Mal seit langem **Sweet Dumpling** (süßer Kloß). Diese leckere, kleine, hartschalige und gut lagerfähige Kürbisart lässt sich am allerbesten und mit wenig Aufwand im **Ofen** zubereiten. Das Endprodukt (Rezept rechts) geht auf ein nachweisbar schon fast **400 Jahre** altes Rezept aus Frankreich zurück. So lassen sich auch andere und vor allem größere Kürbisse zu einer **schmackhaften** Suppe verarbeiten. Vorsichtig sollte man aber mit Hokkaidos sein, diese haben eine sehr zarte Schale (weswegen sie auch nicht geschält werden müssen). Daher besteht das Risiko, dass sie beim Garen reißen.

Bei Kollegen und Großhändlern gibt es **Brokkoli** inzwischen nur noch aus **Südeuropa**. Wir haben noch einen Satz hiesigen auf dem heimischen **Acker**. Ein paar wenige Blüten, vertragen die kühle Novemberfeuchte nicht gut und setzen Schimmel an. Bei Ernte und Packen ist das nur sehr schwer zu erkennen. Natürlich schreiben wir Ihnen das gut.

**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. Sehr **selten** kann es, wie in der letzten Woche, vorkommen, dass ein Kollege die letzten **Kisten** erst gegen 19 oder 20 Uhr ausliefer. Natürlich versuchen wir das, auch im Interesse unserer Fahrer, **zu vermeiden**.

**Ab** sofort gibt es im Shop wieder unsere Bioland **Nordmannntannen** 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. Bitte merken Sie sich den Termin für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** im Apfelbacher-Garten.

## So ein Käse! (KW48 vom 24.11.-30.11.) Bauerngouda Ulmenhof.

Schnittkäse vom Ulmenhof in der Vulkaneifel. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbare.

Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen

1 Stück ca. 220g, 26,90€; Art.-Nr. 5188

(zusätzlich durch ein Sieb gestrichen wird es noch feiner). Mit Pfeffer und Muskat würzen, evtl nachsalzen und vom Herd nehmen. Sahne und noch ein kleines Stück Butter unterrühren.

### Rahmwirsing mit Pilzen

1 Wirsing, 200gr Pilze, 1kl Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1El Butter, 1El Öl, 1/2El Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Evtl feste oder grobe Blatttrippen entfernen. Zwiebel würfeln, Pilze in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl die Pilze heiß anbraten und bräunen. Herausnehmen und anseite stellen. Hitze etwas zurückhalten und in der gleichen Pfanne Wirsing mit Zwiebeln in der Butter unter wenden 2 Minuten anbraten. Dabei salzen. Pilze wieder zufügen, mit Mehl dünn bestäuben und mit der Sahne angießen. Sofort unterheben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen. Dabei zwischendurch ein bis zweimal wenden. Würzen mit Muskat und Pfeffer aus der Mühle. Eventuell etwas Parmesan frisch drüber reiben.

### Backofenkürbis - Sweet Dumpling

Kürbis; 50gr Bergkäse (gewürfelt); 1 Knoblauchzehe, 1-2El geröstete Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, Sahne (oder Milch mit Sahne halb&halb)

Kürbis waschen, den Deckel mit einem sehr scharfen Messer so abtrennen, dass man den Kürbis gut mit einem Löffel entkernen kann. Von innen dünn mit Salz einreiben. Knoblauchstückchen, Käse und Brotwürfeln in den offenen Kürbis füllen. Würzen mit Pfeffer und Muskat. Dann mit Sahne auffüllen und den Deckel aufsetzen. Kürbis in eine Auflaufform stellen und im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) für ca. 40-45 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Gurkensalat.

### Panierte Auberginen

1 große Aubergine, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl

Die Aubergine in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl gut abklopfen und anschließen 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzaziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen (wie z.B die Mojo verde).

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 17.11.2025 bis 23.11.2025

**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>A5,45 €/ Tüte</b>   |
| 15.....Netz  | <b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> | regior                   | <b>24,95 €/ NetzDB</b> |
| 12.....Tüte  | <b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b>  | regiona                  | <b>4,45 €/ iTüteDB</b> |

**Gemüse**

|                |  |                          |                            |
|----------------|--|--------------------------|----------------------------|
| 288.....kg     | <b>Asiasalate gemischt</b>             | regional eig. Anb:       | <b>21,50 €/ kg</b>         |
| 1110.....kg    | <b>Auberginen</b>                      | Spanien - EG             | <b>4,69 €/ 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>      | Frankreich               | <b>4,35 €/ St.</b>         |
| 100.....kg     | <b>Brokkoli</b>                        | regional eig. Anbau - DB | <b>5,98 €/ 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. 700g+</b>     | regional ei              | <b>3,70 €/ St. IB</b>      |
| 244.....kg     | <b>Feldsalat</b>                       | regional eig. Anbau - DB | <b>22,50 €/ kg</b>         |
| 1010.....kg    | <b>Fenchel</b>                         | regional eig. Anbau - DB | <b>4,95 €/ kg</b>          |
| 422.....kg     | <b>Gemüsezwiebeln kg</b>               | Spanien - EG             | <b>3,60 €/ kg</b>          |
| 152.....St.    | <b>GROSSE Wirsing 800gr+</b>           | regional eig.            | <b>3,90 €/ St.</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.            | <b>3,55 €/ St.</b>         |
| 1212.....Stück | <b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b>     | regional                 | <b>2,75 €/ Stück3</b>      |
| 1211.....St.   | <b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b>      | regional e               | <b>3,25 €/ St. CB</b>      |
| 1266.....St.   | <b>Kürbis Sweet Dumpling, KLEIN St</b> | regic                    | <b>2,30 €/ St. iau - I</b> |
| 1255.....Stück | <b>Kürbis Sweet Dumpling 500+</b>      | regional                 | <b>2,95 €/ Stück3</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>          |
| 395.....kg     | <b>Meerrettich, kg</b>                 | Deutschland - EG         | <b>19,80 €/ kg</b>         |
| 300.....kg     | <b>Möhren</b>                          | regional eig. Anbau - DB | <b>3,95 €/ kg</b>          |
| 161.....kg     | <b>Palmkohl</b>                        | regional eig. Anbau - DB | <b>5,95 €/ kg</b>          |
| 622.....kg     | <b>Paprika gelb</b>                    | Spanien - CRAE           | <b>7,95 €/ kg</b>          |
| 633.....kg     | <b>Paprika grün</b>                    | Spanien - EG             | <b>7,45 €/ 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>                | Deutschland - DD         | <b>2,50 €/ 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>4,50 €/ kg</b>          |
| 275.....Stück  | <b>Radicchio, St 250gr+</b>            | regional eig. Anbau      | <b>2,50 €/ 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. Anba       | <b>3,10 €/ St.</b>         |
| 201.....St.    | <b>Salat 1</b>                         | Frankreich - EG          | <b>2,35 €/ St.</b>         |
| 202.....St.    | <b>Salat 2</b>                         | Frankreich - EG          | <b>2,75 €/ St.</b>         |
| 211.....Stück  | <b>Salat Endivie</b>                   | regional eig. Anbau - DB | <b>2,90 €/ Stück</b>       |

**521.....Bund**

|                        |                                  |                          |                       |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <b>195.....Stück</b>   | <b>Salbei, Bund</b>              | regional eig. Anbau - DB | <b>2,25 €/ Bund</b>   |
| <b>433.....kg</b>      | <b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> | Deutschl                 | <b>6,00 €/ kg</b>     |
| <b>911.....St.</b>     | <b>Schalotten</b>                | Niederlande - HD         | <b>5,90 €/ kg</b>     |
| <b>388.....kg</b>      | <b>Schlangengurken ca 300g+</b>  | Spanien -                | <b>12,15 €/ St.</b>   |
| <b>330.....kg</b>      | <b>Schwarzwurzeln</b>            | Niederlande - EG         | <b>6,49 €/ kg</b>     |
| <b>800.....kg</b>      | <b>Sellerie, kg</b>              | regional eig. Anbau - DB | <b>3,65 €/ kg</b>     |
| <b>335.....St.</b>     | <b>Spinat</b>                    | regional eig. Anbau - DB | <b>6,09 €/ kg</b>     |
| <b>1150.....Schale</b> | <b>Staudensellerie 300gr+</b>    | Niederlande -            | <b>E3,95 €/ St.</b>   |
| <b>523.....Stück</b>   | <b>Suppengemüse</b>              | regional eig. Anbau - DB | <b>2,95 €/ Schale</b> |
| <b>711.....kg</b>      | <b>Thymian, Bund</b>             | regional eig. Anbau - DB | <b>2,35 €/ Stück</b>  |
| <b>133.....St.</b>     | <b>Tomaten</b>                   | regional - DB            | <b>6,75 €/ kg</b>     |
| <b>154.....Stück</b>   | <b>Weißkohl, St ca 1kg</b>       | regional eig. Anbau      | <b>3,00 €/ St.</b>    |
| <b>155.....St.</b>     | <b>Wirsing, klein</b>            | regional eig. Anbau - DB | <b>2,75 €/ Stück</b>  |
| <b>592.....Stück</b>   | <b>Wirsing, Stück ca 500g+</b>   | regional eig. Ar         | <b>3,40 €/ St.</b>    |
| <b>1200.....kg</b>     | <b>Zitronengras</b>              | Marokko - IA             | <b>2,99 €/ Stück</b>  |
| <b>266.....Stück</b>   | <b>Zucchini, Kilo</b>            | Spanien - EG             | <b>5,10 €/ kg</b>     |
| <b>1055.....Stück</b>  | <b>Zuckerhut, Stück</b>          | regional eig. Anbau - D  | <b>12,89 €/ Stück</b> |
| <b>400.....kg</b>      | <b>Zuckermais Vakuum</b>         | Niederlande - EG         | <b>5,39 €/ Stück</b>  |
| <b>411.....kg</b>      | <b>Zwiebeln</b>                  | Deutschland - DN         | <b>2,85 €/ kg</b>     |
|                        | <b>Zwiebeln, rot</b>             | Deutschland - DN         | <b>3,75 €/ kg</b>     |

**Obst**

|                       |                                  |                             |                      |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| <b>1500.....kg</b>    | <b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>   | regional - DB               | <b>4,75 €/ kg</b>    |
| <b>1501.....kg</b>    | <b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>   | regional - DB               | <b>4,75 €/ kg</b>    |
| <b>1555.....kg</b>    | <b>Äpfel Boskoop</b>             | Deutschland - DD            | <b>4,95 €/ kg</b>    |
| <b>1544.....kg</b>    | <b>Äpfel Cox Orange</b>          | Deutschland - DB            | <b>5,95 €/ kg</b>    |
| <b>1522.....kg</b>    | <b>Äpfel Topaz</b>               | regional - DB               | <b>4,95 €/ kg</b>    |
| <b>1533.....Tüte</b>  | <b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>   | regional - DB               | <b>12,95 €/ Tüte</b> |
| <b>1911.....kg</b>    | <b>Bananen, Kilo</b>             | Dominikanische Republik - E | <b>3,75 €/ kg</b>    |
| <b>1577.....kg</b>    | <b>Birnen, kg</b>                | regional - DB               | <b>5,20 €/ kg</b>    |
| <b>1633.....kg</b>    | <b>Clementinen</b>               | Spanien - IA                | <b>4,95 €/ kg</b>    |
| <b>1980.....Stück</b> | <b>Datteln, 250gr</b>            | Tunesien - DD               | <b>3,89 €/ Stück</b> |
| <b>1888.....Stück</b> | <b>Erdnüsse 250gr Btl</b>        | Ägypten - IA                | <b>12,49 €/ kg</b>   |
| <b>1955.....Stück</b> | <b>Granatapfel, St ca 300gr</b>  | Spanien - EG                | <b>2,25 €/ Stück</b> |
| <b>1640.....kg</b>    | <b>Grapefruit, kg</b>            | Spanien - IA                | <b>4,45 €/ kg</b>    |
| <b>1933.....Stück</b> | <b>Kaki Stück</b>                | Spanien - EG                | <b>1,49 €/ Stück</b> |
| <b>1923.....kg</b>    | <b>Kiwi, gold</b>                | Italien - EG                | <b>9,95 €/ kg</b>    |
| <b>1922.....kg</b>    | <b>Kiwi, Kilo</b>                | Italien - EG                | <b>7,45 €/ kg</b>    |
| <b>1899.....Stk</b>   | <b>Kokosnuss</b>                 | Elfenbeinküste - IA         | <b>2,49 €/ Stk</b>   |
| <b>1645.....kg</b>    | <b>Limetten</b>                  | Brasilien - IA              | <b>9,95 €/ kg</b>    |
| <b>1944.....Stück</b> | <b>Mango, Stück</b>              | Spanien - IA                | <b>3,20 €/ Stück</b> |
| <b>1930.....kg</b>    | <b>Maracuja / Passionsfrucht</b> | - IA                        | <b>24,95 €/ kg</b>   |
| <b>1881.....Stück</b> | <b>Maronen gegart 200gr</b>      | Frankreich - EG             | <b>7,65 €/ Stück</b> |
| <b>1600.....kg</b>    | <b>Orangen</b>                   | Spanien - IA                | <b>3,95 €/ kg</b>    |
| <b>1588.....kg</b>    | <b>Quitten</b>                   | Deutschland - DD            | <b>7,90 €/ kg</b>    |
| <b>1733.....kg</b>    | <b>Trauben KERNLOS</b>           | Italien - EG                | <b>8,95 €/ kg</b>    |
| <b>1866.....kg</b>    | <b>Walnüsse</b>                  | Frankreich - EG             | <b>13,95 €/ kg</b>   |
| <b>1644.....kg</b>    | <b>Zitronen</b>                  | Spanien - EG                | <b>5,99 €/ kg</b>    |

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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