

Das Fenster zum Hof - KW 47/25

Frisch aus dem Lager kommen zum ersten Mal seit langem **Sweet Dumpling** (süßer Klob). 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 ausliefert. Natürlich versuchen wir das, auch im Interesse unserer Fahrer, zu **vermeiden**.

Ab sofort gibt es im Shop wieder unsere Bioland **Nordmanntannen** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Bäumen bieten wir auch **Tannen-zweige** 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.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter austreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Zuckerhut mit Spaghetti

300gr Zuckerhut, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 50gr Speck, 40gr Butter mit 2El Olivenöl, 1 getrocknete Chilischote, 500gr Spaghetti, 5El Sahne, Salz, Pfeffer, 80gr Parmesan

Zuckerhut putzen, quer halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck klein würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Olivenöl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig werden lassen. Chilischote ganz dazugeben. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen mit dem tropfnassen gewaschenen Salat zur Zwiebel/Speck-Mischung geben. Vorher kann die Chilischote entfernt werden! Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu Parmesan reichen.

Tipp: (Als Alternative zu Speck kann man von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen und zusammen mit 1 TL Fenchelsaat und den Zwiebeln andünsten)

Pastinakensuppe

400gr geschälte Pastinaken (oder Petersilienwurzel), 2 mittlere Zwiebeln, 1L Milch, 40gr Butter, 30gr Mehl, Salz, Pfeffer, 50gr Sahne (ein Schuss!), Muskat

Zwiebeln klein würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Mit dem Mehl bestäuben und noch ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit der Milch auffüllen. Dabei energisch mit dem Schneebesen umrühren. Wenn die Milch kocht (vorsichtig mit der Hitze - kann leicht überkochen) die klein gewürfelten Pastinaken dazugeben, salzen und in ca. 20 Minuten weich garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren

(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 Blattrippen 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 zurückschalten 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 Brotwürfel 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 anschließend 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	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.	5,45 €/Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,95 €/Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	4,45 €/Tüte DB

Gemüse

288.....kg	Asiasalate gemischt regional eig. Anbau	21,50 €/ kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	4,69 €/ 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	4,35 €/ 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. 700g+ regional eig.	3,70 €/St. DB
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	22,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig.	3,90 €/St.
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}
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig.	3,25 €/St. DB
1266.....St.	Kürbis Sweet Dumplin, KLEIN St regional	2,30 €/St. au - I
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 500+ regional	2,95 €/Stück}
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
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ 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 - CRAE	7,95 €/ 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 Deutschland - DD	2,50 €/ 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
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
144.....St.	Rotkohl Stück ca 1kg regional eig. Anbau	3,10 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - EG	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,75 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,90 €/ Stück

521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	12,15 €/ 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
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande -	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.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Ar	3,40 €/St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	5,10 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	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	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ 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 -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 300gr Spanien - EG	2,25 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,45 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - EG	1,49 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	9,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	7,45 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,49 €/ Stk
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
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,95 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland - DD	7,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - EG	8,95 €/ 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 Deuts	2,95 €/ Stück
-----------------	--------------------------------------	---------------