

So ein Käse! (KW49 vom 1.12.-7.12.) Allgäuer Heumilchkäse. mit Hagebutte. Schnittkäse, Deutschland (Allgäu), 50 % Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Hagebutten, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 220g, 24,90€; Art.-Nr. 5247

Das Fenster zum Hof - KW 48/25

Was ganz Feines kommt von unseren Beeten. Es gibt wieder **Brokkolisprossen**. Wenn die dicke **Blüte** abgeerntet ist, lassen wir die Blattrosette stehen. Aus den Blattachsen treibt die Pflanze **neu** aus und macht allerliebste **Miniblüten** mit langem, zartem Stiel. Manchmal muss man noch ein bisschen mit dem Sparschäler ran - aber wenn ein Messer leicht in den Stiel dringt bleibt es **zart**. Die Sprossen sind teurer als normaler Brokkoli, aber die Gärtner müssen sich für ein Kilo auch deutlich häufiger bücken; doch das Ergebnis lohnt sich. Zum **Glück** ist das Feld schon abgeerntet. Der **Frost** vom Wochenende wird einer weiter reichen Ernte den Garaus gemacht haben.

Aus dem Gewächshaus von **Theo** kommen diese Woche die allerletzten **Tomaten** - auch die wurden noch vor dem Kälteeinbruch geerntet. Wir finden, sie schmecken immer noch deutlich **besser** als die spanische Ware, die sonst schon überall zu haben ist. Einziges Manko, es gibt ein paar braune **Kälteflecken** auf den Früchten - die sind aber vollkommen unbedenklich. Wer Pech hat, bei dem platzt die eine oder andere Tomate. Manchmal erst nach der Lieferung. Also bitte ein **Auge** drauf halten und beschädigte Exemplare noch am gleichen Tag verbrauchen.

Diese Woche bekommen wir aus Italien eine besonders kleine Sortierung von **Goldkiwi**. Dieser Sorte wurde das **Enzym** abgewöhnt, das in grünen Kiwi enthalten ist. Deswegen wird die "goldene" Sorte **häufig** auch von Menschen **vertragen**, die sonst bei Kiwi auf Abstand gehen. Die Früchte müssen noch etwas nachgereift werden. Danach kann man sie - wegen der besonders dünnen Schale - mit **Haut** und **Haar** verzehren.

In dieser Woche möchten wir Ihnen den **Flyer** des Kölner Vereins **"Teilen macht glücklich"** ans Herz legen. Schon seit ein paar Jahren verteilt er spendenfinanzierte Frühstückskisten an bedürftige **Kinder** und **Jugendliche** in Kölner Schulen.

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.

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

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

Heringssalat (ohne Hering)

Ca. 400gr Rote Bete (schon gekocht und geschält), 1 mittlere Zwiebel, 80gr Gewürzgurken oder Cornichons, 1 Apfel, 200gr Tofu, natur, 250gr Mayonnaise, 150gr Joghurt (oder Saure Sahne), 3El grob gehackte Walnüsse, 3-4 Zweige Dill gehackt, 1El scharfen Senf, 50gr Essig oder Gurkenfond, 1/2Tl Zucker, Pfeffer, Salz

Alle festen Zutaten in ca. 5mm Würfel schneiden. In einer Schüssel, Mayo, Joghurt, Gurkenfond, Senf und gehackten Dill miteinander glatt rühren. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und die gewürfelten Zutaten unterheben. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen und umrühren. Sicherlich auch noch mal mit Salz und etwas Fond oder Essig nachschmecken. Schmeckt wahnsinnig gut mit Pellkartoffeln, Butter und Salz (gerne kann man auch noch ein Spiegelei über den Salat geben oder den Tofu durch Matjes ersetzen)

Einfache Pasta mit Blumenkohl und Staudensellerie

1 Blumenkohl, 3 Stangen Staudensellerie, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 200gr Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 1/2Tl Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4El Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Orecchiette)
Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welche Blätter werfen, grüne

Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Staudensellerie in 1cm Stücke schneiden, Cherrytomaten vierteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Gemüse, Knoblauch und ganze Oliven zusammen auf einem Backblech mit Salz, Chili und Öl mischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten garen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Blumenkohl auf polnische Art (extended version mit Blättern)

1 Blumenkohl, 3El Paniermehl, 50gr Butter, 1/2Bd Petersilie, 2 Eier (hartgekocht)

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die schönsten Hüllblätter erst in schmale Streifen und dann quer in kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Paniermehl, Blumenkohlblätterwürfel und die kleingehackte Petersilie bei mittlerer Hitze unter Wenden hellbraun durchrösten. Dabei häufig wenden, damit nichts anbrennt. In der Zwischenzeit Blumenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten garen (die Eier können einfach mit gekocht werden). Dann abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Vorsichtig in den Bröseln wenden, damit der Blumenkohl nicht zerfällt. Dann in eine flache Servierform geben. Eier schälen, klein hacken, mit den restlichen Bröseln vermengen und auf dem Blumenkohl verteilen.

Staudensellerie in Käsesauce

Ein Staudensellerie, 400gr Milch, 35gr Butter, 35gr Mehl, 100-150gr Käsereste (gerne auch Blauschimmel). Ca. 50 gr Parmesan, 1-2 El Semmelbrösel, Salz Pfeffer, Muskat, etwas Chilipulver

In einem Topf bei mittlerer die Butter auslassen, Mehl hinzufügen und rühren, bis die Masse Blasen wirft (sieht hübsch aus, riecht gut). Nicht braun werden lassen! Ca. 1/3 der Milch zuschütten und dabei gründlich mit einem Schneebesen umrühren. Wenn es dick wird, das zweite Drittel, wieder rühren und dann den Rest. Leise ca. 5 Minuten köcheln und dann ausschalten. Zerkleinerte Käsereste darin auflösen und mit Salz/Pfeffer/Muskat/Chilipulver abschmecken. Staudensellerie quer in ca. 1-1,5cm Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach abschütten und mit der Käsesauce vermischen (darf noch heiß sein). In eine Auflaufform geben (große Form: viel Kruste, kleine Form: wenig Kruste). Mit Parmesan und etwas Paniermehl bestreuen. Im Ofen bei 180°C backen bis es oben drauf golden wird. Das ruft nach Pellkartoffeln.



** ABO Gemüse Salat Obst

von 24.11.2025 bis 30.11.2025

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 - EG	5,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass	Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	regional eig. Anbau - DB	4,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	5,98 €/ kg
107.....kg	Brokkolisprossen	regional eig. Anbau - DB	18,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+	regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Deutschland - DD	21,50 €/ 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	Spanien - IA	2,10 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+	regional eig. Anbau - DB	3,55 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+	regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
1266.....St.	Kürbis Sweet Dumplin, KLEIN St	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 500+	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	4,69 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Zweig	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
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	9,45 €/ 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	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - EG	5,85 €/ 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 - DB	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,15 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	regional eig. Anbau - DB	7,95 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande - DB	3,80 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück ca 1kg	regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2	Frankreich - EG	2,75 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional - DB	2,90 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund

195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deutschland - DB	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - DB	12,69 €/ 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	Deutschland - DB	2,59 €/ 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 - DB	3,00 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein	regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+	regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - EG	5,59 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück	regional eig. Anbau - DB	12,89 €/ 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 - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg	regional - DB	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte	Italien - ICEA	8,75 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - IA	12,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 300gr	Spanien - EG	2,45 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	4,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - EG	1,49 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - EG	6,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - EG	7,19 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	2,49 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Spanien - EG	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - IA	2,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	24,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - EG	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CREA	3,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - EG	8,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	5,99 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22140.....Stück	Nordmantannen, 100 - 140 cm	Deutschland - DB	32,00 €/ Stück
22141.....Stück	Nordmantannen, 140 - 180cm	Deutschland - DB	42,00 €/ Stück
22142.....Stück	Nordmantannen, 180 - 220 cm	Deutschland - DB	52,00 €/ Stück
22143.....Stück	Nordmantannen, 220 - 260 cm	Deutschland - DB	62,00 €/ Stück
22150.....Stück	Tannenzweige Handbund	Deutschland - DB	6,50 €/ Stück
22160.....Stück	Weihnachtsbäumchen i. Topf	Deutschland - DB	3,90 €/ Stück