



## 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, 2-3 St 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 ausgebrettet 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 Brokkolistückchen 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, 1/2El 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, 1/2El Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4El Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Orecchiette) Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welke Blätter verwerfen, 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 anbringt. 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	<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>5,45 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> regior	<b>24,95 €/ Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> regiona	<b>4,45 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - EG	<b>5,95 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado, Hass</b> Spanien - CRAE	<b>7,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,25 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 750gr+</b> regional	<b>4,70 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,98 €/ kg</b>
107.....kg	<b>Brokkolisprossen</b> regional eig. Anbau	<b>8,90 €/ 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>3,25 €/ St. IB</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> Deutschland - DD	<b>21,50 €/ 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>
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> Spanien - IA	<b>2,10 €/ St.</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 €/ Stück</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 €/ Stück</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>
527.....Stück	<b>Lorbeer, Zweig</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</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>9,45 €/ 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> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - EG	<b>5,85 €/ 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>4,15 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>7,95 €/ kg</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 - IA	<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 - DB	<b>2,90 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>

195.....Stück

433.....kg

911.....St.

388.....kg

330.....kg

800.....kg

335.....St.

1150.....Schale

523.....Stück

711.....kg

133.....St.

154.....Stück

155.....St.

592.....Stück

1200.....kg

266.....Stück

400.....kg

411.....kg

**SAUERKRAUT lose 500gr Pck** Deutschland

**6,00 €/kg**

**Schalotten** Niederlande - HD **5,90 €/ kg**

**Schlangengurken ca 300g+** Spanien - **12,69 €/ St.**

**Schwarzwurzeln** Niederlande - EG **6,49 €/ kg**

**Sellerie, kg** regional eig. Anbau - DB **3,65 €/ kg**

**Spinat** regional eig. Anbau - DB **6,09 €/ kg**

**Staudensellerie** Deutschland - DB **2,59 €/ St.**

**Suppengemüse** regional eig. Anbau - DB **2,95 €/ Schale**

**Thymian, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,35 €/ Stück**

**Tomaten** regional - DB **6,75 €/ kg**

**Weißkohl, St ca 1kg** regional eig. Anbau **3,00 €/ St.**

**Wirsing, klein** regional eig. Anbau - DB **2,75 €/ Stück**

**Wirsing, Stück ca 500g+** regional eig. Ar **3,40 €/ St.**

**Zitronengras** Marokko - IA **2,99 €/ Stück**

**Zucchini, Kilo** Italien - EG **5,59 €/ kg**

**Zuckerhut, Stück** regional eig. Anbau - DI **2,89 €/ Stück**

**Zwiebeln** Deutschland - DN **2,85 €/ 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**

**Äpfel Boskoop** Deutschland - DD **4,95 €/ kg**

**Äpfel Cox Orange** Deutschland - DB **5,95 €/ kg**

**Äpfel Topaz** regional - DB **4,95 €/ kg**

**Äpfel Topaz, 3kg Beutel** regional - DB **12,95 €/ Tüte**

**Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - E **3,75 €/ kg**

**Birnen, kg** regional - DB **5,20 €/ kg**

**Clementinen** Italien - ICEA **4,95 €/ kg**

**Clementinen 2kg Tüte** Italien - ICEA **8,75 €/ Stück**

**Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,89 €/ Stück**

**Erdnüsse 250gr Btl** Ägypten - IA **12,49 €/ kg**

**Granatapfel, St ca 300gr** Spanien - EG **2,45 €/ Stück**

**Grapefruit, kg** Spanien - IA **4,25 €/ kg**

**Kaki Stück** Spanien - EG **1,49 €/ Stück**

**Kiwi, gold** Italien - EG **6,45 €/ kg**

**Kiwi, Kilo** Italien - EG **7,19 €/ kg**

**Kokosnuss** Elfenbeinküste - IA **2,49 €/ Stk**

**Limetten** Spanien - EG **9,95 €/ kg**

**Mango, Stück** Brasilien - IA **2,95 €/ Stück**

**Maracuja / Passionsfrucht** - IA **24,95 €/ kg**

**Maronen gegart 200gr** Frankreich - EG **7,65 €/ Stück**

**Orangen** Spanien - CREA **3,95 €/ kg**

**Trauben KERNLOS** Italien - EG **8,95 €/ kg**

**Walnüsse** Frankreich - EG **13,95 €/ kg**

**Zitronen** Italien - ICEA **5,99 €/ kg**

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland

**2,95 €/ Stück**

**Blumen und Pflanzen**

22140.....Stück **Nordmantannen, 100 - 140 cm** Deutschland

**32,00 €/ Stück**

22141.....Stück **Nordmantannen, 140 - 180cm** Deutschland

**42,00 €/ Stück**

22142.....Stück **Nordmantannen, 180 - 220 cm** Deutschland

**52,00 €/ Stück**

22143.....Stück **Nordmantannen, 220 - 260 cm** Deutschland

**62,00 €/ Stück**

**Tannenzweige Handbund** Deutschland **6,50 €/ Stück**

**Weihnachtsbäumchen i. Topf** Deutschland **3,90 €/ Stück**