



Das Fenster zum Hof - KW 49/25

Jetzt geht's ans Eingemachte - also im übertragenen Sinne. Der kurze und ruckartige **Frosteinbruch** des vorvergangenen Wochenendes hat vielen kälteempfindlichen Sommerkulturen den Garaus gemacht. Einen Teil konnten die Gärtner noch ins "warme" Kühlhaus retten - ab jetzt bestimmten **robustere** Gemüsearten den Speisezettel der kommenden, kühlen Jahreszeit.

Den Beginn machen wir - etwas früher als in den letzten Jahren - mit **Grünkohl**. Die kurze **Frostperiode** hat den Pflanzen gut getan. Die Pflanzen bilden in einem **Schutzreflex** Zuckerstoffe und senken so den **Gefrierpunkt** der Pflanzensaft. Das schützt, bis zu einem gewissen Grad (pun intended), die Grünkohlezellen vor **Frostschäden**. Ein positiver Nebeneffekt ist eine etwas **süßere** Pflanze. Menschen lieben diesen Trick.

Mit dem krausen Kohl hält auch wieder die Weiße Fliege Einzug in die Landwirtschafts- und Waschhalle. Die **Kohlmottenschildlaus** saugt bevorzugt süßen Pflanzensaft und ist nur schwer zu vertreiben. Zwar wird der Kohl unter **Druck** mit **Regenwasser** aus der Zisterne gewaschen, aber einige Exemplare finden sicher den Weg in Ihre **Küche**. Am Besten draußen gut **abschütteln** und vor dem Verzehr noch mal waschen. Aber: alles wird nicht abgehen und gehört einfach dazu. Die (bei uns ohnehin nicht erlaubte) Alternative sind Pestizide. Wer will das schon im Essen?

Echt lecker sind nun auch wieder die **Clementinen**. Jetzt kurz vor den **Weihnachtstagen** sind sie auf dem geschmacklichen Höhepunkt und besonders **süß**. Das macht sie aber auch anfällig. Schnell breitet sich auf verletzten Früchten Fäulnis und Schimmel aus. Und wenn beim Packen noch so genau hingeschaut wird. Einfach melden - wir schreiben gerne gut.

Noch gibt es die regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Ab dem **6. Dezember** auf unserem gemütlichen **Weihnachtsmarkt** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich.

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.

Kürbis-Mangold-Ragout

1/2 Butternut, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Tomaten, 1El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl
Kürbis erst in 1,5cm Scheiben schneiden, dann entkernen, doppelt schälen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Untermischen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht mit gehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Fenchel-Mango-Salat

1 Mango, 1 Fenchelknolle, 1 El Weißweinessig, 4 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, Petersilie
Mango schälen, entlang des Kerns filetieren und in Streifenscheiben. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Mangostücke geben. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Restliche Soße darüber geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Salat aus Japanese Greens mit Fenchel

1Btl Japanese Greens, 1 Fenchelknolle, 1 kleine Schalotte (fein gehackt), 1 Orange, 3-4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer
Fenchel sehr fein hobeln (je feiner, je lieber) und mit abgeriebener Schale einer Orange, Saft der Orange und dem Olivenöl anmachen. 10-15 Minuten ziehen lassen. Salzen ist kaum nötig. Würzen mit Pfeffer. Greens in mundgerechte Stücke rupfen und kurz vor dem Servieren unter den Fenchel mischen. Mit feingehackten Schalottenwürfeln bestreuen.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido oder Butternut), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch
Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Ingwer und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren. Tipp: wer es gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

Kartoffelschnee mit Cavolo Riccio

Ca. 600gr Grünkohl, 750gr Kartoffeln, 250gr Sellerieknothe, eine Handvoll schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Pecorino

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trockenschleudern. Geschälten Sellerie grob würfeln und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Dann die geschälten, halbierten Kartoffeln zugeben und noch ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen Grünkohl, Oliven und gehackten Knoblauch darin unter Wenden anbraten, bis der Kohl etwas Farbe nimmt (dabei vorsichtig salzen). Anseite stellen. Kartoffeln / Sellerie abgießen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen. Dann etwas Kochwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Dabei ca. 3 El Olivenöl unterschlagen und mit Pfeffer würzen. Grünkohl unterheben und servieren. Auf dem Teller noch etwas geriebenen Pecorino darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.





** ABO Gemüse Salat Obst

von 01.12.2025 bis 07.12.2025

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 €/ Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg	regiona	4,45 €/ Tüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - EG	5,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass	Spanien - IA	8,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Frankreic	3,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - EG	5,98 €/ kg
107.....kg	Brokkolisprossen	regional eig. Anbau	7,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
124.....Stück	Chinakohl, klein	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+	regional ei	3,25 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,35 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - EG	3,60 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,29 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - EG	17,90 €/ kg
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.	3,55 €/ St.
1223.....Stück	Kürbis Butternut klein 800gr+	regional	3,00 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+	regional	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	regional e	3,25 €/ St.
1266.....St.	Kürbis Sweet Dumpling, KLEIN St	regic	2,30 €/ St.
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
527.....Stück	Lorbeer, Zweig	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DB	5,20 €/ 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	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - EG	9,45 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Deutschland - DD	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	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
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - EG	7,45 €/ kg
177.....Stück	Romanesco 500gr+	regional eig. Anbau	3,75 €/ Stück
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 1,5kg+	regional eig. Ar	3,10 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Italien - DI	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2	Frankreich - EG	2,75 €/ St.

211.....Stück	Salat Endivie	Deutschland - DB	2,95 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deutschl	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - I	12,75 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - EG	6,49 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - DB	2,59 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - EG	5,75 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+	regional eig. Ant	2,55 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg	regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
288.....kg	Wintersalat gemischt	Deutschland - D	25,85 €/ kg
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	Italien - EG	5,95 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück	regional eig. Anbau - D	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 - DD	4,95 €/ 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	E3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg	regional - DB	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	3,99 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte	Italien - ICEA	7,25 €/ Stück
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	2,45 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	4,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - EG	1,65 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - EG	7,19 €/ 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	2,09 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	24,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - EG	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CREA	3,99 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - EG	8,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - EG	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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