

So ein Käse! (KW50 vom 8.12.-14.12.) Terschelling Reade Jutter.
Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab, Rotschmiereulturen
1 Stück ca. 220g, 26,90€; Art.-Nr. 5275

Das Fenster zum Hof - KW 49/25

Jetzt geht's ans Eingemachte - also im übertragenen Sinne. Der kurze und ruckartige **Froststeinbruch** des vorvergangenen Wochenendes hat vielen kälteempfindlichen Sommerkulturen den Garaus gemacht. Einen Teil konnten die Gärtner noch ins "warme" Kühlhaus retten - ab jetzt bestimmen **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 Pflanzensäfte. Das schützt, bis zu einem gewissen Grad (pun intended), die Grünkohlzellen 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 Waschküche. 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 Streifen schneiden. 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 Sellerieknolle, 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. 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	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 - IA	8,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Frankreich	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 €/ Stück
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 eig. Anbau	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 €/ 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	3,55 €/ St.
1223.....Stück	Kürbis Butternut klein 800gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau	3,25 €/ St.
1266.....St.	Kürbis Sweet Dumplin, KLEIN St regional eig. Anbau	2,30 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 500+ regional eig. Anbau	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 - CREA	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 - 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	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. Anbau	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 Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien	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. Anbau	2,55 €/ Stück
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
288.....kg	Wintersalat gemischt Deutschland - DB	25,85 €/ kg
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau	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 - 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 - 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	3,75 €/ 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 €/ 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	1,65 €/ 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 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
22150.....Stück	Tannenzweige Handbund Deutschland	6,50 €/ Stück
22160.....Stück	Weihnachtsbäumchen i. Topf Deutschland	3,90 €/ Stück