



Das Fenster zum Hof - KW 50/25

Bald nun ist Weihnachtszeit – noch gute **zwei Wochen** und die meisten von uns können sich verdientermaßen fallen lassen (außer den **fleißigen** Leuten im **Hofladen**, die Sie weiter versorgen werden). Der Lieferdienst schließt mit den letzten Kistenlieferungen am **Heiligabend**. Die ersten Kisten im neuen Jahr kommen wieder ab dem **5 Januar** zu Ihnen. Eine "Vorwarnung" noch für alle, die an den letzten Tagen (22.-24. Dezember) beliefert werden: Wir werden den **Bestellschluss** auf den Donnerstag vorher vorziehen – dafür können Sie Ihre Lieferung ausnahmsweise schon ab Mittwoch bearbeiten. So wollen wir **sicherstellen**, daß wir in der wilden **Jahresendralley** noch alle Artikel rechtzeitig für Sie heranschaffen können.

Nur noch wenige **Apfelbacher-Möhren** sind in unserem Lager – schade das. Auch wenn sie etwas **buckliger** aussehen als die der industriell arbeitenden Kollegen und manchmal bei der Ernte **brechen**. Wir haben bislang niemand gefunden, der eine ähnlich geschmackliche **Qualität** liefern kann. Lehm und Steine machen in unserer Gegend den Möhren das Leben schwer. Der Löß im Vorgebirge lässt sie **köstlich** werden. Wir packen absichtlich auch die **Bruchmöhren** in die Kisten – die schmecken genauso **gut** wie alle anderen und der Lagerfähigkeit tut es keinen Abbruch

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.

Spaghetti mit Blumenkohlsauce

1/2 Blumenkohl, 1kl Zwiebel, 300ml Milch, 50-60gr Reibekäse, 3El Semmelbrösel, Knoblauch, 500gr Spaghetti, Butter oder Olivenöl, etwas Zitronenschale

Blumenkohl klein schneiden (inkl Strunk) und mit der gehackten Zwiebel in einen Topf geben, Milch dazu und die abgeriebene Schale von ca. 1/2 Zitrone, etwas salzen und ca. 10-12 Min. garen. Sehr fein pürieren, dann den Käse dazugeben und noch mal durchmixen. Warm stellen und nicht mehr kochen. Parallell dazu Blumenkohlblätter klein hacken und mit Semmelbröseln und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Spaghetti kochen, event. die Blumenkohlsauce mit etwas Kochwasser etwas verdünnen. Die Nudeln mit Blumenkohlsauce vermengen und mit den gerösteten Bröseln bestreut servieren.

Backofen-Rosenkohl

700gr Rosenkohl, Öl, Saft 1 Orange, Süß-Sauer-Chili Sauce, 1 Knoblauchzehe, Ingwer, Öl, Salz + Pfeffer, 1 El Reisessig, ein paar Tropfen Sesamöl, geröstet

Rosenkohl halbieren und in Öl, Salz + Pfeffer gut wenden und auf einem Backblech ausbreiten. Ca. 20-25 Min. bei 275 °C backen, bis die Köhlchen leicht gebräunt sind. Evtl wenden. Eine Marinade aus Süß-Sauer-Chili-Sauce, Orangensaft, Reisessig, Öl, fein gehackter Knoblauchzehe und geriebenem Ingwer rühren, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken und die gebratenen Rosenköhlchen damit vorsichtig verrühren. Etwas ziehen lassen und lauwarm servieren.

Alternativ schmeckt auch ein Dressing aus Balsamico und Olivenöl mit Parmesanspänen obenauf.

Gefüllte Wirsingroulade mit Pilzen und Nüssen

10 schöne Wirsingblätter, 150gr Champignons, eine Zwiebel, 2 mittlere Kartoffeln, 50gr Walnüsse gehackt, 250gr Ricotta, 50gr Parmesan gerieben, 200gr Cherrytomaten, 20gr Mehl, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Butter, Salz, Pfeffer

Wirsingblätter in Salzwasser jeweils ca. 1 Minute blanchieren, und zum Abkühlen ausbreiten. Kartoffeln und Zwiebel in 0,5-1cm Würfel schneiden und mit den recht grob gehackten Pilzen und Nüssen in Butter unter Wenden anbraten (würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian) bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Wein ablöschen und diesen ganz einkochen. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ricotta mit dem Mehl glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan vorsichtig unter die Pilzmischung rühren. Eine kleine Suppenkelle jeweils mit einem Blatt Wirsing auslegen, mit der Mischung füllen und die überstehenden Blattränder darüber falten. In eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas flüssiger Butter

bepinseln und die Lücken mit halbierten Cherrytomaten auffüllen. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten garen.

Zuckerhuttopf

80gr Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1 gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 50ml Weißwein, 200gr Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speck- und Zwiebelwürfel anbraten - herausnehmen. Butter in den Brattopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufröllen und in den Brattopf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Nudeln mit Spinat und Pilzen

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 150gr Champignons, 1kl Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1kl Glas Weißwein, Butter oder Olivenöl, 250ml Sahne oder 250gr Tomatenpassata, Parmesan oder geschälte Mandeln (im Ofen hellbraun geröstet), Salz und Pfeffer, Pasta nach Belieben.

Den Spinat nur grob zerzupfen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch feinwürfeln. Butter oder Olivenöl in eine Pfanne geben, dann Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu und bei milder Hitze langsam weichgaren. Dabei salzen. Dann mit Wein ablöschen und den fast ganz einkochen. Mit Sahne ablöschen, ein wenig einkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Kurz zusammenfallen lassen und mit al dente (=2 Minuten weniger als auf der Packung steht) mischen. Mit Parmesan bestreuen und kurz vor dem Servieren mit viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Choucroute a l'Alsacienne

1kg Sauerkraut, 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 2 Knoblauchzehen, 4El Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren (zerdrückt), 1/2Tl Kümmel, 1 Prise Zucker, 1/8l Brühe, 1/4l Weißwein oder Sekt

Sauerkraut waschen, abtropfen, auflockern. Zwiebeln, Knoblauch und Apfel schälen, klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei mittlerer Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben und vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 5-10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze heraufschalten. Noch ca. 5 Minuten, die Flüssigkeit reduzieren. Dann vom Herd nehmen und ca. 50gr Butter darin schmelzen und unterheben. Wer mag, kann Fleischwurst, Bratwurst oder Speck mit im Kraut garen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.


**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 08.12.2025 bis 14.12.2025

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
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg	regiona	4,40 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - EG	6,75 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 150gr Schale	Nederland	3,49 €/ Stück
1001.....kg	Avocado, Hass	Spanien - IA	7,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Frankreic	3,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - EG	5,98 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+	regional ei	3,25 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - DB	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - EG	5,49 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSE Wirsing 800gr+	regional eig.	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,29 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg	Deutschland	4,10 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - EG	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - IA	1,99 €/ 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 - EG	7,95 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Zweig	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün	Frankreich - EG	7,35 €/ 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	Spanien - CREA	8,95 €/ 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	Spanien - EG	2,05 €/ 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	4,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - EG	7,45 €/ kg
120.....kg	Rosenkohl	regional - DB	6,65 €/ kg
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 0,8-1,2kg	Deutschlan	3,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Italien - DD	2,35 €/ St.

202.....St.	Salat 2	Frankreich - EG	2,75 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,75 €/ Stück
267.....Stück	Salat Zuckerhut klein	regional eig. Anba	2,35 €/ 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 -	12,99 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - EG	6,49 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 1-1,3kg	regional eig. Anb	3,59 €/ Stück
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - EG	3,29 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - EG	5,45 €/ 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	Spanien - EG	6,95 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück	regional eig. Anbau - D	12,95 €/ 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 - DB	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 - EG	3,79 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte	Italien - EG	6,75 €/ 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	Türkei - ECO	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	6,45 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	2,49 €/ Stk
1645.....kg	Limetten	Spanien - EG	7,75 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - DD	2,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	24,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - EG	7,65 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - CREA	3,89 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - EG	6,99 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - EG	2,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - EG	4,49 €/ 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