

Das Fenster zum Hof - KW 44/26

Sind die dick, Mann. Bei manchen Kulturen werden unsere Gärtner immer wieder **Opfer** des eigenen **Erfolges**. Häufig bei Wirsing, Weiß- und Rotkohl und diesmal eben beim **Butternut**. Bei allem gärtnerischen **Stolz** sind die ganz großen Exemplare, oberhalb zwei Kilo, in den Sortimenten schlecht zu vermarkten, weil der gemeine **Zweipersonenhaushalt** sich (zurecht) davor fürchtet. Trotzdem möchten wir sie ungern auf dem Feld verfaulen lassen. Es gibt sie daher im Shop als **Supersonderangebot** für nur zwei Euro (so lange der Vorrat reicht). Klasse für die Weihnachts- oder Martinssuppe mit der **ganzen Familie**. Sorgen wegen der Haltbarkeit muss man sich auch nicht machen. An einem kühlen, dunklen Plätzchen hält er sich auch ohne Kühlschrank noch **wochenlang**.

Das Kohlgemüse fühlt sich bei Herbstwetter **pudelwohl**. Windig, kühl und feucht darf es gerne sein. Neben den klassischen **Kopfkohlarten**, haben wir für die nächsten Wochen noch einiges an **Brokkoli** auf dem Feld. Vieles ernten wir mit langem **Stiel** und kleinen Röschen. Die Stiele kann man einfach mit dem Sparschäler rundherum **schälen**. Wir finden das Stielinnere sogar besonders **aromatisch**.

Bald sind wieder unsere regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an, die gibt es schon Ende November. Ab dem **12. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Ausliefern ist nicht möglich. Bitte merken Sie sich den Termin auch für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor.

Noch ein Anliegen: Im **November** und **Dezember** sind die Städte besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im **Stau** und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (19,90 Euro), sie schützen vor Frost, Wind und im Sommer auch vor der Hitze.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Zum Suchen gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu vergangenen Rezepten.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili und Koriander

1 Kürbis (Hokkaido), 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, 1/2 Bd Koriander.

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Ingwer und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbismwürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren. Gehacktes Koriandergrün unterrühren und noch ganz kurz ziehen lassen.

Tipp: wer's gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hineingeben. Auch Ananaswürfel schmecken gut darin.

Marinierter Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

125gr Linsen, Olivenöl, 500gr Fenchel, 1 Zitrone, 1/2Gl Weißwein, 1/2 Bund Salbei Salz, Pfeffer

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe bei niedriger Hitze ca 30 Minuten garen. Erst danach salzen. Den Fenchel putzen und vierteln oder achteln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitronenschale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minuten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud zu den Linsen geben und umrühren. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Salbeiblättchen im heißen Olivenöl oder Butter knusprig braten und das Gericht damit bestreuen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und frischem Olivenöl würzen. Statt der Linsen kann man auch weiße Bohnenkerne nehmen – gerne auch aus der Dose.

Radicchio in Apfel und Zwiebeln geschmort

1 großer Kopf Radicchio, 1 großer Apfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1/2Gl Weißwein, Majoran, Butter oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Parmesan

Radicchio vierteln - den Strunk dranlassen, dann fällt der Kopf nicht auseinander. Zwiebeln und Apfel würfeln. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Radicchioviertel von zwei Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Erst die Zwiebeln anbraten, wenn sie etwas Farbe genommen haben, die Äpfel zufügen, ebenfalls leicht salzen und mit Majoran würzen. Noch ca. zwei Minuten unter Wenden weiterbraten. Zwiebel/Äpfel an den Rand schieben und den Radicchio in die Pfanne zurücklegen. Mit Wein ablöschen und fast einkochen

lassen. Nun die Sahne angießen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Dabei immer etwas Soße mit einem Esslöffel auf den Radicchio gießen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und geriebenen Parmesan bestreuen.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescomischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Romanesco-Kartoffelaufbau

1 Romanesco, 6-700gr Kartoffeln (geschält), 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter für die Form, etwas Öl, Käse zum Überbacken, ein Becker Sahne

Blätter vom Romanesco entfernen und beiseite legen, Den Kopf halbieren und (inkl. Strunk) quer in ca. ein cm dicke Scheiben schneiden. Die geputzten und sauberen Blätter ebenfalls. Mit Salz und wenig Öl vermischen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und eine gebutterte große Auflaufform damit auslegen. Romanescostücke darauf verteilen. Sahne mit Pfeffer, Salz, Muskat und zerdrücktem Knoblauch verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen und in den auf 200°C (Umluft) vorgeheizten Ofen geben. Nach einer Viertelstunde auf 160° zurückschalten und weitere 30-35 Minuten fertigbacken. Der Auflauf ist gar, wenn man eine Messerspitze ohne Widerstand hineinstecken kann.

Porree mit Käsekruste

600gr Porree, 150ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 80gr Bergkäse, 2EL Paniermehl, Butter, Salz, Pfeffer

Die Porreestangen waschen und der Länge nach halbieren – dann in ungefähr 10-15cm Stücke teilen. Mit Butter oder Öl bei mittlerer Hitze etwa zwei bis drei Minuten auf der Schnittfläche anbraten, dabei salzen, dann vorsichtig umdrehen und weitere zwei Minuten auf der anderen Seite braten. Wein oder Brühe angießen und weitere fünf Minuten fertig schmoren. Käse reiben und mit Paniermehl vermischen. Im, auf 200°C auf Oberhitze, vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse die gewünschte Bräune erreicht hat. Man kann den Käse auch nur etwas anschmelzen lassen. Wer mag, mischt auch noch ein paar gehackte Haselnüsse in die Käsekruste.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 26.10.2026 bis 01.11.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,95 €/ Stück
13.....Stück	GELBE Kartoffeln, 2kg Deutschland - DB	4,95 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional - DN	4,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional - DB	23,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional - DB	4,70 €/ Tüte

Gemüse

288.....kg	Asiasalate gemischt regional eig. Anbau - DB	21,50 €/ kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	6,69 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Mexico - IA	9,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln Deutschland - DD	2,95 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - EG	12,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	13,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stück
501.....Bund	Dill, Bd regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel mit Grün regional eig. Anbau - DB	12,25 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	2,79 €/ kg
1224.....Stück	GROSSER Butternut 2000gr+ regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Stück
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	11,95 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1000gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 400+ regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Italien - EG	8,45 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück ca 300gr regional eig. Anbau - DB	2,69 €/ St.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	10,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Deutschland	24,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DN	7,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,95 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - EG	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - EG	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
283.....Stück	Puntarelle, St Deutschland - DB	4,95 €/ Stück
275.....Stück	Radicchio, St 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
177.....Stück	Romanesco 600gr+ regional eig. Anbau - DB	4,60 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Deutschland	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg

144.....St.	Rotkohl Stück 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ Pck
433.....kg	Schalotten Niederlande - EG	9,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300gr+ Spanien - DB	12,39 €/ St.
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie regional - DB	3,49 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	9,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	12,95 €/ Stück
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau - DB	12,25 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln regional - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot regional - DN	4,30 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,40 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	5,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+ Spanien - EG	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	5,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien - BAC	1,80 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,10 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CREA	3,10 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - EG	6,20 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,25 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - EG	9,40 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - EG	6,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	5,45 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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