



Käse der Woche KW 49 (10.12. – 16.12.) Raclette Vercors aus dem Naturschutzpark "Vercors". Würziger Geschmack, in uralten Kellern gereift. Schnittkäse, Frankreich, 53% Fett i. Tr., Rinde verzehrb. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen. Stück ca. 220g, € 22,90 / 100g; Art.-Nr. 3107

Backofenkürbis mit Sahne Parmesan sauce

1 Kürbis (für 2 Personen) ; ca. 1 EL Parmesan/ Person; 1/2 Knoblauchzehe, 1/2 TL Thymian, Pfeffer/Muskat, 2 EL süße Sahne, 2 EL Creme Double.

Kürbis gut waschen, Stiel gut einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit der Sahne + Creme Double und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen. Backen bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Backofenkartoffeln und Salat.

Kohlrabi in Cremiger Sauce

2 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Frischkäse, 1 Zitrone, Salz, 1 Spur Zucker, Pfeffer, 1 Msp. Muskatnuss

Die zarten Blätter der Kohlrabi ganz fein schneiden. Kohlrabi schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Knollen vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch fein hacken. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Kohlrabiblätter dazugeben, kurz mitdünsten. Den Frischkäse einrühren und schmelzen lassen. Zitrone auspressen. Das Kohlrabigemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten köcheln lassen.

Spitzkohl-Paprika-Salat

2 Paprika, rot od. grün, 1 TL Senf, 1 EL Essig, Salz+ Pfeffer, Thymian, 2 EL Öl, 3 EL Joghurt, 200 g Spitzkohl, 1-2 Möhren.

Paprika über dem offenen Feuer, in heißem Olivenöl oder auf dem Gitterrost im Backofen rundum kurz braten und - noch heiß - in kaltes Wasser tauchen. Häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Thymian mit dem Schneebesen gut verrühren. Öl und Quark begeben, gut verrühren.

Spitzkohl fein schneiden, die Sauce über den Kohl gießen, gut durchrühren und die noch warmen Gemüsepaprikastreifen dazugeben, umrühren, ca. 15 min. ziehen lassen. Möhren mit grober Raffel

hinein reiben, umrühren. Dazu passen Bratlinge mit einer Joghurt-Kräutersauce.

Spitzkohlpfanne

1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 TL Curry, 1 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 100 g saure Sahne (od. Crème fraîche)

Spitzkohl halbieren, äußeren Blätter und d. Strunk entfernen, den Kohl in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten, übrige Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren 5-7 Min. bißfest garen. Mit Curry, Sojasauce, Salz + Pfeffer würzen und die Sahne unterrühren. Dazu passt Vollkornreis.

Sellerie-Gratin mit Nüssen

1 Sellerieknolle, 350g Apfel, 1 TL Zitronensaft, 50g Walnusskerne (od. Haselnüsse), 100g Creme Fraiche, 80g Hartkäse

Sellerie putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Fett 4-5 Min. mit Deckel anbraten.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie in die Form geben, Apfelspalten darauf verteilen, mit Salz u. Pfeffer würzen.

Walnusskerne drüberstreuen. Crème fraîche mit etwas Milch verrühren, über das Gratin geben und den geriebenen Käse drüberstreuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. backen.

Grünkohl Salat

0,3 kg Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 1 El Balsamico, Salz , Pfeffer, Parmesan

Grünkohl putzen, Mittelrippe herausschneiden und in wenig Salzwasser 2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und trockenschleudern. In eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico mit Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle zu einer Salatsauce verrühren und über den Grünkohl geben. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder Baguette mit Käse überbacken.

Produktinfo: KW 48/18

Bei uns beginnt die **Grünkohlsaison**. Pünktlich zusammen mit dem ersten **Bodenfrost**, der die Felder morgens nach klaren Nächten weiß färbt. Auch in dieser Kultur hatten wir sehr viel Befall der weißen Fliege. Glücklicherweise haben wir eine **neue Bandwaschanlage**, die die Tiere weitgehend mit viel Wasserdruck entfernt. Unser Tipp: Die Blätter - am Besten vor der Haustür - energisch schütteln. Dann machen sich die meisten der verbliebenen Insekten davon.

Mit dem ausklingenden November geht auch der Anteil an regionaler Ware in den Kisten zurück. Von uns gibt es jetzt nur noch Lagerware, Wintersalate und -kohl. Gemüse wie Kohlrabi, Spitzkohl und Paprika kommt jetzt nur noch aus den Mittelmeerländern Spanien und Italien. Die aktuellen Herkünfte finden Sie immer in unserer Preisliste und im Shop.

Nur noch **zwei Wochen** bis zu unserem **Weihnachtsmarkt am 15. Dezember**. Sie können Ihre vorbestellten Bioland-Weihnachtsbäume aus dem Sauerland bei uns abholen, aber sich auch noch einen aussuchen.

Es gibt **Glühwein, Würstchen, gute Kost und Leckeres aus unserer Hofküche**, Live Musik von **Tsega Tebege** (Köln), Besenbinden mit **Hartmut Winkels**, Schmuck und Gefilztes, Kunsthandwerk, **Eifel-Felle** und vieles mehr!

Vom **24. Dezember bis zum 1. Januar haben wir Betriebsferien**. Die ersten Kisten liefern wir ab dem 3. Januar mit einer **Liefertagsverschiebung** von einem Tag!. Kunden, die montags oder dienstags beliefert werden, bekommen die erste Kiste erst wieder ab dem 7./8. Januar.

ABO Gemüse Salat Obst

von 26.11.2018 bis 02.12.2018

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,95 €/ Tüte
109.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	5,50 €/ Tüte
	<i>mehligkochend</i>		
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Deu	9,45 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/Netz

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
452.....kg	Avocado ,	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - f	3,95 €/ St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - Bioland	5,50 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	3,15 €/Stück
580.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
232.....kg	Grünkohl, kg	regional eig. Anbau - Biol.	3,85 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - Consejo f	2,90 €/Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,50 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Deutschlan	2,60 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St.	Deutschlan	2,70 €/ Stück
507.....Stück	Kürbis, Butternut, St	Deutschland - E	1,90 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	13,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - Bioland	5,90 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
362.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	14,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,10 €/ kg
333.....kg	Möhren, regionale	Deutschland - Der	3,15 €/ kg
226.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - Bioland	2,90 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anb	6,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,20 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,00 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/ kg
289.....Stück	Radicchio, Stück	regional eig. Anbau -	2,20 €/ Stück
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	2,80 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
207.....kg	Rosenkohl	regional - Bioland	5,65 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
350.....kg	Rot-weiße Bete	regional eig. Anbau - E	3,40 €/ kg

Besonders mild

351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Deutschland - l	3,40 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Italien - Demeter	2,40 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Biola	2,40 €/ Stück
293.....Stück	Salat Zuckerhut groß	regional eig. Ai	2,60 €/Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,20 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,80 €/ kg

355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,20 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,70 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Bioland	2,50 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	2,60 €/ Stk
361.....Stück	Steckrüben, Stück ca 1kg	Deutschl	2,60 €/Stück
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	4,50 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,50 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ai	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,15 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	7,90 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,80 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	2,70 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
608.....kg	Äpfel Boskopp	Deutschland - Demeter	3,90 €/ kg
609.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - Dem	3,90 €/ kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, Beutel	regional - Biolan	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	regional - Bioland	3,60 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	3,26 €/ kg
620.....Stück	Datteln Mazafati 250g	Iran - kontr. Bic	4,95 €/ Stück
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anb	1,95 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CAAE	4,40 €/ kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - Consejo Regulado	1,25 €/ Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,65 €/ kg
769.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - Naturland	2,50 €/ Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CAAE	2,70 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - ICEA	2,90 €/ kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,30 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	13,50 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	5,80 €/ kg