

### Das Fenster zum Hof - KW 31/21

Auch in dieser Woche blieb es noch trocken und wir konnten viel pflanzen. Momentan wird der **Herbst- und Winterkohl** gesetzt. Und, da die Tage schon wieder merklich kürzer werden pflanzen wir jetzt jede Woche Salate, Fenchel, Kohlrabi, Kräuter und Zwiebeln. Für den langsam wachsenden Feldsalat, eine unserer wichtigsten Winterkulturen, werden die Beete schon jetzt sorgfältig vorbereitet.

**Der Regen vom 14.7.** hat in einigen Kulturen doch mehr Schaden angerichtet. Viele Kartoffeln haben faule Stellen und da wieder viel Regen gemeldet ist, befürchten wir, dass es insgesamt eine **magere Kartoffelernte** geben wird. Auch unsere Gewächshäuser standen einige Stunden unter Wasser. **Paprika und Stangenbohnen mögen das gar nicht**, sie werden gelb und vertrocknen, obwohl der Boden nass ist. Ihnen fehlt die Luft im Boden. Aber wir wollen wirklich nicht jammern. Im Vergleich mit anderen Schäden und Verlusten, die Menschen in der Umgebung erleiden mussten, ist das nichts.

Und es gibt auch gute Nachrichten. Vielen Kulturen gefällt das feuchte Wetter (außer Staunässe, die mag niemand). Kohl und Mais lieben gut durchfeuchtete Böden. **Leckere Tomaten und Stangenbohnen** gibt es in guten Mengen von Theo Pütz.

Diese Woche roden wir die ersten Möhren (bisher haben wir die Bundmöhren von Hand geerntet) und **alle Möhren kommen nun von Apfelbachers**.

**Pflaumen** erntet Markus Mandt für uns. Er hat seinen Betrieb im Alter den er jetzt im zweiten Jahr auf ökologischen Anbau umstellt und so gibt es neben unseren **roten Johannisbeeren** etwas mehr Auswahl an Obst aus der Region. Wir warten noch auf die **ersten Frühäpfel** aus der Eifel von Aloisius Knein, vom Bodensee wurden sie schon angekündigt.

Bitte beachten:

In den **Sommerferien**, beliefern wir weniger Kunden. Um unsere Fahrzeuge gut **auszulasten**, legen wir Touren zusammen. Gewohnte **Lieferzeiten ändern** sich dadurch. So kommt die Kiste erst am Nachmittag, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein sicherer Abstellhinweis ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind. Wir freuen uns, wenn wir die **leere Kiste** der letzten Lieferung schon am vereinbarten Abstellort vorfinden

Bitte sorgen Sie dafür, dass wir Ihre Ware gut schützen können. Gegen Hitze hilft ein großes, **feuchtes** oder nasses **Handtuch** (am Besten in einer Tüte). Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. So bleiben die Waren länger frisch. Unsere **Thermohaube** hilft auch bei Regen

### Zucchini-Gemüse mit grünen Bohnen und Tomaten

1-2 Zucchini, 400 g Stangenbohnen, 2 Zwiebeln, 5 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 1 Bd Bohnenkraut (od. 1 TL getr.), 600 g Tomaten, Salz und Pfeffer, etwas Zucker

Bohnen putzen, in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit einem Teil des Bohnenkrauts extra in einem Topf mit Wasser ohne Salz garen (ca. 7 – 8 Min.). Zucchini Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das restliche Bohnenkraut sehr fein schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen + Zwiebel, Knoblauch und Bohnenkraut darin anschmoren, Tomaten dazugeben, aufkochen und Zucchiniwürfel dazugeben. Ca. 15 - 20 Min. dünsten. Die Zucchini sollten noch etwas Biss haben. Bohnen ohne Kochwasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Bohngemüse

0.5 Stangenbohnen, 2-3 Zwiebeln, 1- 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Butter, 2-3 Tomaten, etwas Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Bohnenkraut

Bohnen Enden abschneiden (event. entfädeln), in Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein schneiden und mit den Zwiebeln in Butter glasig braten. Tomaten (event. häuten) vierteln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 - 15 Min. auf mittlerer Flamme mit Deckel köcheln lassen, zwischendurch den Topf mit Deckel etwas schütteln, dass die Bohnen gewendet werden ohne zu rühren. Mit Pfeffer, Salz und Bohnenkraut abschmecken und zu Kartoffeln reichen. (Schmeckt auch kalt zu Brot!)

### Knoblauch-Spaghetti mit Lauch und Tomate

500 g Spaghetti, 1 Stange Lauch, 3 Tomaten, 7 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, mild-pikant, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver

Die Spaghetti kochen. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Peperoni und Tomaten fein würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das klein geschnittene Gemüse darin anbraten. Den durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken. Die fertig gekochten Spaghetti abgießen, mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit einem frischen Salat und evtl. geriebenem Käse servieren.

und 15-20 Min bei 200°C backen. Der Mangold darf braune Spitzen bekommen.

### Mangold-Tomatensalat

200g Mangold, 100g grüne Bohnen, 1 Tasse Wasser, 3 El Apfelessig, 4 El Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 150g Tomaten, 2 El gem. Kräuter (der Provence z.B.)

Mangold säubern, breite Stiele längs halbieren, in 4 cm lange Stücke schneiden. Bohnen putzen, halbieren und in ungesalzenem Wasser 3-5 Min garen (mit Bohnenkraut u. Thymian, wenn vorhanden), Mangold hinzugeben und alles in ca. 10 Min bißfest kochen. Apfelessig mit Salz und Olivenöl verrühren, Knoblauch fein gehackt (durchgepresst) dazugeben. Zwiebel in Ringe schneiden und unter die Marinade geben, ebenso das Gemüse. Ca. 30 Min ziehen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Kräutern unter den Salat heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.  
Dazu schmecken Vollkornbrötchen oder Fladenbrot.

### Kohlrabi-Gurkensalat mit Kräuter-Joghurtsauce

1 Kohlrabi, 1/2 Salatgurke, 200 g Joghurt, 1/2 Zitrone; Saft, frische Kräuter, Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen und fein raspeln. Gurke gründlich abwaschen und grob raspeln. Kohlrabi- und Gurkenraspeln vermischen. Joghurt mit Zitronensaft, fein gehackten Kräutern, Salz + Pfeffer verrühren und zu dem Gemüse extra reichen.

### Kohlrabi in Zitronensahne

3-4 Kohlrabi, 0,4l Sahne, 2-3 EL Saft u. Schale einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Sahne zum Köcheln bringen, Kohlrabi hineingeben. Zugedeckt 15-20 Min. ziehen lassen. Kohlrabi mit der Schaumkelle aus der Sahne nehmen und warm stellen. Sahne einkochen bis sie dicklich wird. Zitronensaft und -schale Salz, Pfeffer + Zucker in die Sahne geben und über die Kohlrabi gießen.

### Spitzkohlsalat mit Pflaumen

1 Spitzkohl, 0,4kg Möhren, 1 EL Essig, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz, Honig(oder Zucker od. Ahornsirup), 3- 4 Pflaumen, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Sonnenblumenkerne oder Mandelsplitter

Spitzkohl raffeln und mit Salz kneten. Möhren schälen und raffeln und mit dem Spitzkohl vermischen. Eine Salatsauce aus Essig, Öl, Pfeffer, Salz, Honig anrühren und mit dem Kohlmöhrengemisch vermengen. Pflaumen entkernen, in feine Würfel schneiden und unter den Salat heben. Petersilie fein gehackt über den Salat geben.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat geben. Ca. 1 Std. ziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos**

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 02.08.2021 bis 08.08.2021

### Kartoffel

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	regional eig	<b>4,40 €/Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	regional eig	<b>7,15 €/Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,30 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
342.....Bund	<b>Bete Mix, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	<b>2,90 €/ Bund</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b>	regional eig. Anb.	<b>2,25 €/ Bund</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - DB	<b>9,20 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	regional - D	<b>1,99 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e	<b>2,30 €/Bd.</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	<b>2,60 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>1,20 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>0,90 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,60 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,80 €/ Bund</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	<b>3,50 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>7,50 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	<b>7,20 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>13,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - DD	<b>2,15 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	regional eig. Anb	<b>1,95 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - L	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<b>11,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,80 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Deutschland - DB	<b>2,50 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,65 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,60 €/ St.</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück Neue Ernte</b>	regional	<b>2,40 €/Stk)B</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	regional - DB	<b>7,90 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	regional	<b>2,95 €/St. - DB</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional ei	<b>2,90 €/St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - IA	<b>4,40 €/ kg</b>

1770.....Stück	<b>Melone Piel de Sapo, Stück</b>	Spanien	<b>3,65 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>2,34 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - ICEA	<b>8,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - DEM	<b>8,90 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>5,40 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	<b>9,50 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - DI	<b>5,85 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>14,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>5,40 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	DI	<b>2,50 €/ Stück</b>
-----------------	---------------------------------------	----	----------------------

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Italien - ICE	<b>5,55 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - DB	<b>5,40 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Türkei - IA	<b>10,80 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Frankreich - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 250g</b>	Deutschland	<b>7,40 €/ Stück</b>
1810.....Schale	<b>Johannisbrot, ca.250g Schale</b>	regional	<b>3,30 €/Schale;</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Senegal - IA	<b>2,15 €/ Stück</b>