

## Das Fenster zum Hof - KW 24/25

**Das** hat keiner kommen sehen. Am 31. Mai wurde es nachmittags erst **schwül**, dann **finster** und zum Schluss ging im Südwesten Bornheims gefühlt die Welt unter. Normalerweise wird gerade **Brenig** häufig auf wundersame Weise von schweren Gewittern verschont. Meistens teilen sich die **Gewitterzellen** ein paar Kilometer vor dem Ort und wir hören die Gewitter, die dann stattdessen in Brühl oder Alfter niedergehen, aus der Ferne. Laut der Chefin, hat es ein Gewitter in dem Ausmaß zuletzt im Sommer '88 gegeben. Diesmal haben **Hagelkörner** innerhalb kurzer Zeit einen großen Teil unserer Anpflanzungen auf den Beeten beträchtlich **geschädigt** oder vernichtet.

**Neben** dem akuten Schaden, z.B. bei **Salat** oder **Spinat**, der sich in Sekunden in einen unattraktiven Ackersmoothie verwandelt hat, machen uns die **Folgeschäden** und langfristigen Auswirkungen Sorgen. Viele Blätter und Stängel wurden **verletzt** und waren nach dem Unwetter mit hochgespritztem Schlamm bedeckt. Dadurch können leichte **Keime** und Viren in die Pflanzen geraten. Besonders Kartoffeln sind anfällig gegen die **Krautfäule**. Wir können dagegen, im Biolandbau zugelassene, Kupferpräparate spritzen und hoffen, dass das wirkt. Andernfalls steht uns bei Kartoffeln eine ähnliche **Missernte** wie im verregneten Jahr 2024 - das wäre wirklich tragisch.

**Die** Gärtner ernten jetzt nur das, was wir mit gutem Gewissen in die **Kisten** packen können. Natürlich bleibt **faule** und zerstörte Ware auf dem **Acker**. Sie finden aber z.B. Produkte mit vernarbten **Hagelschäden**. Bei den Salaten muss man vielleicht aus dem noch geschlossenen Kopf eine Handvoll brauner Spitzen herauszupfen. Danach ist der Salat **gut zu gebrauchen**. Wahrscheinlich ist aber die Haltbarkeit kürzer als sonst. **Zarte** Gemüse sollten zuerst verwendet werden. Die nächsten Wochen werden zeigen, ob und wie gut die Pflanzen sich erholen.

**Unsere** Erdbeerselbstpflücke ist ebenfalls zu einem abrupten **Halt** gekommen. Nicht nur die empfindlichen **Früchte**, sondern auch die Pflanzen haben **Schaden** genommen. Vermutlich wird so rasch nichts mehr nachreifen. Falls doch, gibt es wie immer auf der **Selbsternteseite** unserer Homepage (unter der Rubrik Hofladen) einen Hinweis.

## Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 Strunk Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl. Chili, 1El Rosinen, 1El Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 El Balsamessig, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in grobe Stücke rupfen und beiseite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln feinschneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

## Fenchelsalsa

1kl, oder 1 Fenchelknolle mit Grün, 1/2 rote Paprika, 1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/2Bd Koriander oder Petersilie, 1 Stange Staudensellerie, 2 Knoblauchzehen, nach Lust 1 Chilischote, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse, Knoblauch und Chili in 2-3mm Würfel schneiden (immer erst in Streifen und danach in Würfel). Ein scharfes Küchenmesser ist dabei sehr hilfreich. Alles mischen, salzen und mit reichlich Essig und Olivenöl verrühren. Zum Schluss mit etwas Oregano und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unterrühren. Passt zu Rievkooche.

**Liefertagsverschiebung**  
**In KW25 (ab Fronleichnam am Donnerstag) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag**

## Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4El Olivenöl, 1 El Scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die geschälten Kartoffeln kochen, dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer,

Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf. Die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl. noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

## Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

Zutaten wie vor (abgesehen von Essig, Senf Zitrone und Öl) - dafür ein Becher Creme Fraiche und ca. 100gr Reibekäse.

Mit den gleichen Zutaten (Mengen) lässt sich ein Gratin herstellen. Alles genauso vorbereiten (außer der Vinaigrette) und mit Creme Fraiche und der Hälfte des Käses vorsichtig vermengen (dabei Salz und Pfeffer nicht vergessen). Mit dem restlichen Käse sowie etwas Paniermehl bestreuen und ca. 25-30 Min im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen.

## Einfache Pasta mit Blumenkohl und Staudensellerie

1 Blumenkohl, 3gr Stangen Staudensellerie, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 200gr Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 1/2TI Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4El Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Orecchiette)

Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welche Blätter werfen, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Staudensellerie in 1cm Stücke schneiden, Cherrytomaten vierteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Gemüse, Knoblauch und ganze Oliven zusammen auf einem Backblech mit Salz, Chili und Öl mischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten garen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

## Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eine Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

**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](#).**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 09.06.2025 bis 15.06.2025

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ Stück</b>
30.....kg	<b>Frühkartoffeln ERNTE 2025</b> Deutschland	<b>4,50 €/ kg</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> Deutsch	<b>5,95 €/Tüte</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,75 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,20 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschl	<b>4,95 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli regional eig. Anbau - DB</b>	<b>6,65 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - EG	<b>12,90 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar</b>	<b>2,30 €/:Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE NEU</b> Italien - ICEA	<b>17,50 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB</b>	<b>2,30 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,59 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Niederlande - EG	<b>8,50 €/ kg</b>
505.....Bund	<b>Minze, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,49 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>3,69 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - CRAE	<b>6,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>13,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,75 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>18,80 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>28,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,75 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB</b>	<b>3,50 €/ kg</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Niederlande - EG	<b>7,75 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>4,50 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Spanien - IA	<b>4,49 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1 regional eig. Anbau - DB</b>	<b>2,65 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2 regional eig. Anbau - DB</b>	<b>2,65 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,35 €/ Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien -	<b>11,49 €/ St.</b>
1021.....kg	<b>Spargel, grün</b> Deutschland - DB	<b>17,45 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b> Deutschland - DB	<b>17,45 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 500gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie ca.300gr</b> Niederlande	<b>2,95 €/ St.</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,59 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - EG	<b>6,95 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g+</b> regional eig. Ar	<b>3,95 €/:St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Niederlande - EG	<b>4,75 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Spanien - EG	<b>5,65 €/ kg</b>

1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Argentinien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - EG	<b>6,45 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien	<b>3,79 €/ Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>29,75 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,65 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,65 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - IA	<b>3,50 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	<b>9,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>4,45 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - CRAE	<b>8,95 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien	<b>8,95 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>12,50 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>12,50 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - EG	<b>4,15 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,89 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21365.....Kiste	<b>Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk</b> regi	<b>4,00 €/Kiste - DB</b>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander regional eig. Anb</b>	<b>3,50 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb</b>	<b>3,50 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch regional</b>	<b>3,90 €/Stück B</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch regional eig.</b>	<b>3,50 €/:Stück</b>
21390.....Stück	<b>Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St</b> ,	<b>24,90 €/Stück,1U - DE</b>
21355.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> regio	<b>4,00 €/Stück B</b>
21375.....Stück	<b>Sommerblumen gemischt 6 Stk</b> regi	<b>3,00 €/ Stück - DB</b>
21700.....Stück	<b>Stauden-Paket Sonne, 6 Stück</b> regio	<b>24,20 €/:Stück B</b>
21718.....Stück	<b>Staudenpaket "Wildstauden" 6St</b> re	<b>22,80 €/ Stück,1 - DB</b>
21320.....Stück	<b>Tomatenpflanzen Paket 6 Stück</b> re	<b>30,00 €/ Stück - DB</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Deutschland -	<b>4,50 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DB	<b>5,65 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - CAE-	<b>9,50 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,75 €/ kg</b>