

Das Fenster zum Hof - KW 27/25

Eigene Kartoffeln! Jetzt sind sie fertig. Weil die ersten Exemplare noch klein und **kostbar** sind, haben wir auf das Aussortieren der kleinen **Kartöffelchen** verzichtet und packen alles in die Tüte, so wie es aus der Erde kommt. Die jungen Knollen sind noch sehr zart und empfindlich. Deswegen empfehlen wir **keine** lange **Lagerung**. Am besten genießen sie die Ernte möglichst rasch. Auch bei **Licht** ist Vorsicht angesagt: Jetzt werden die Kartoffeln schnell grün (und produzieren dann leberschädliches Solanin). Besser liegen sie unten im Küchenschrank - aber **lecker** wie sie sind, wird es nicht viel zum Aufbewahren geben.

Beim **Kochen** bitte die **zarten** jungen **Knollen** nur ganz leise simmern. Am besten nach ca. 15-18 Minuten schon einmal mit einer Messerspitze prüfen ob sie schon gar sind. Junge **Kartoffeln zerfallen** leicht. Wer mag, kocht ein Lorbeerblatt, Rosmarin, eine Knoblauchzehe oder ganz traditionell Kümmel mit - dann werden sie noch besser.

Jetzt ist es häufig heiß. Unsere Produkte leiden in **Sonne** und **schwülwarmer** Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger **frisch**. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, **reflektieren** die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

Steinobst ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, süß. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtliegen einher. Wenn wir sehen, dass Ware schon zu reif ist oder gar Schäden hat, sortieren wir großzügig aus und versuchen, nur das **Beste** in die Kisten zu packen. Natürlich übersehen wir mal etwas. Wenn das passiert, geben Sie uns einfach Bescheid - dann gibt es ohne große Diskussion eine **Gutschrift**.

Aus der eigenen Gärtnerei gibt es jetzt jede Menge selbst gezogene **Kräutertöpfe** in Apfelbacher-**Qualität**. Wie unsere Stauden sind sie langsam gewachsen, hatten Zeit sich an das Leben zu gewöhnen und wachsen daher auch am neuen Standort mit **Freude** an. Bei guter Pflege versprechen sie auch im Balkon-Topf ein langes Leben.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca. 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrün bestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 4-500gr Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, eine kleine handvoll schwarze Oliven, Pecorino

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch und Oliven kurz mitrösten dann geachtelte Tomaten und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterheben und mit Käse bestreut servieren.

Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2EL Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2EL Rosinen, 1EL Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto
 Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel zart hellbraun wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer
 Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen

lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

Geröstete rote Bete mit Knoblauch und Joghurt

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer, 1/2TI Kreuzkümmel 150gr Sahnejoghurt, gemischte Kräuter (z.B. Dill, Koriander, Minze, Petersilie), etwas Zitronensaft

Das Grün der Bete entfernen und aufheben. Rote Bete 15 Min. kochen, abgießen und Haut abziehen. In Spalten oder Würfel schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel und dem Kreuzkümmel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl braten (schmeckt auch mit normalem Kümmel). Dabei salzen. Knoblauch grob gehackt zugeben und 1 Minute mitbraten. Stängel der roten Bete in Stücke schneiden und die Blätter bestenfalls halbieren. Beides dazugeben und noch zwei Minuten gemeinsam braten. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen. Joghurt mit den fein gehackten Kräutern anrühren, dann unter die Bete heben. Schmeckt lauwarm mit Hirse oder Brot.

Caponata (Resteverwertung)

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 EL Rosinen, 2EL Essig, Olivenöl, 1EL Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca. 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelten Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Schmeckt am nächsten Tag noch besser.

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 30.06.2025 bis 06.07.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	12,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk., 2,0 kg regional	6,60 €/ Tüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	5,15 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	8,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl.	4,85 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,25 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - BiAg	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,95 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Niederlande - EG	7,95 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau	1,95 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - EG	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,09 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Niederlande - EG	8,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren Deutschland - DB	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	8,45 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,35 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - IA	8,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
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 Niederlande - EG	6,45 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	4,50 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ regional eig.	1,49 €/ St. B
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande - E	2,95 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Niederlande - EG	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Niederlande - EG	4,35 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg
1501.....kg
1660.....kg
1911.....kg
1577.....kg
1980.....Stück
1645.....kg
1944.....Stück
1930.....kg
1881.....Stück
1750.....Stück
1766.....Stück
1655.....kg
1600.....kg
1650.....kg
1677.....kg
1711.....kg
1733.....kg
1722.....kg
1866.....kg
1644.....kg

Zwiebeln	Italien - IA	5,45 €/ kg
Zwiebeln, rot	Italien - ICEA	6,45 €/ kg

Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland -	5,20 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DB	5,85 €/ kg
Aprikosen, Kilo	Spanien - IA	7,99 €/ kg
Bananen, Kilo	Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
Birnen, kg	Argentinien - IA	6,30 €/ kg
Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Limetten	Brasilien - IA	7,95 €/ kg
Mango, Stück	Senegal - IA	2,45 €/ Stück
Maracuja / Passionsfrucht	- IA	29,75 €/ kg
Maronen gegart 200gr	Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
Melone Wassermelone, Stück	Spanien -	3,45 €/ Stück
Melone, Cantaloupe St.	Spanien - IA	2,75 €/ Stück
Nektarinen	Italien - BAC	8,95 €/ kg
Orangen	Spanien - IA	5,45 €/ kg
Pfirsiche, Kilo	Italien - BAC	7,25 €/ kg
Pflaumen rot, Kilo	Spanien - IA	7,95 €/ kg
Trauben blau	Italien - ICEA	8,95 €/ kg
Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	11,95 €/ kg
Trauben weiß	Italien - IA	8,25 €/ kg
Walnüsse	Frankreich - EG	13,95 €/ kg
Zitronen	Italien - EG	5,75 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschl.	2,89 €/ Stück
-----------------	--------------------------------	-----------	---------------

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk	regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Kiste
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut	regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaoquan	regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse	regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Stück
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück	regional eig. Anbau - DB	24,20 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6 Stk	regional eig. Anbau - DB	22,80 €/ Stück