

Das Fenster zum Hof - KW 28/25

Von unseren echt **leckeren Minigurken** gibt leider viel zu wenige. Wir versuchen daher die feinen Früchte in nächster Zeit möglichst **gleichmäßig** in unseren Gemüse-Sortimenten zu verteile, damit alle irgendwann in den **Genuss** kommen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Gurken daher nicht frei bestellbar sind.

Theos Tomaten wird es mit Glück ab Ende nächster Woche geben. Erfahrungsgemäß geht es erstmal **langsam** los und mit **kleinen Mengen**. In drei bis vier Wochen sollte dann genug für alle da sein. Ein bisschen muss man sich aber noch gedulden. Bis dahin hat er schon **feine Landgurken** (als Alternative zu unseren Minigurken) und zarte **Stangenbohnen**. Seine Sorte, die Neckarkönigin, ist glücklicherweise reichlich **hitzeresistent**. Andere Sorten sind nicht so tolerant und neigen dazu, bei großer Wärme trocken und strohig zu werden.

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, wie ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, süß. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtfliegen 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**.

In den Ferien, haben wir **weniger** Kunden. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren **zusammen**. So ändern sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

So ein Käse! (KW29 vom 14.7.-20.7.) Meule du Vercors. Französischer Bergkäse, 10 Monate höhlengereift. Hartkäse, Frankreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 200g, 31,90€; Art.-Nr. 5049

Kalte Rote Bete Suppe mit Fenchel

4-500gr Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 400ml Wasser, 1/4Ltr Apfelsaft, 1El Weißweinessig, 100gr Joghurt, Salz, Pfeffer, 1/4Tl Chilipulver, 1 kleine Fenchelknolle, Olivenöl, etwas gehackte Petersilie

Rote Bete knapp mit Wasser bedecken und ca. 35 Minuten zugedeckt gar kochen. Abkühlen lassen und schälen (die Haut lässt sich leicht mit den Fingern abschieben). In Würfel schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, quer in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne unter Wenden in Olivenöl rundum hellbraun braten. In der Pfanne abkühlen lassen. Wasser mit Apfelsaft und Essig aufkochen die Rote Bete Würfel und den Knoblauch zugeben und alles zusammen abkühlen. Wenn alles kalt ist den Joghurt zugeben und alles zusammen sehr fein pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teller mit dem gebrauteten Fenchel, ein paar Tropfen Olivenöl und der gehackten Petersilie vollenden.

Spitzkohl mit Fenchel

Ein Spitzkohl, 2 St. Fenchel mit Grün, 1/2 Bd Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, ca. 150gr Sahne, 1-2 Zitrone

Aus den äußeren Hüllblättern des Kohls die dicke Blattrippe herausschneiden. Das Innere halbieren, den Strunk entfernen und alle Blätter in 2-3cm Flecken schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel (inklusive Strunk und Stängel) quer in 3mm Scheiben schneiden. Bundzwiebeln in 1cm Stücke. Alles zusammen in eine ausreichend große Pfanne geben - Bundzwiebeln oben auf. Etwas salzen einen Deckel auflegen und ca. 3-4 Minuten geschlossen schmoren. Dann den Deckel abnehmen und bei hoher Hitze alles Wasser verkochen lassen. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün hacken und mit in die Pfanne geben, unterheben, Hitze auf Mittel zurückschalten, Sahne angießen und 1 Minute einkochen. Vom Herd nehmen ca. eine halbe Zitrone darüber pressen und mit Pfeffer würzen.

Pasta mit Paprikaram

2 große, reife, gelbe oder rote Paprika, 300gr Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1El Tomatenmark, 1 Becher Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Paprika mit Öl einreiben und unter dem Grill des Ofens von allen Seiten Grillen, bis die Haut schwarz wird. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in Streifen schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze glasig weich braten. Paprikastreifen sowie Tomatenmark untermischen, salzen und Sahne angießen. Die Sahne ca. um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusilli vermischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Man

kann auch noch ca. 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. Tl Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2El Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 Tl Chilipulver, 4El Joghurt, 1El Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiter braten. Brokkoli grob zer-teilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2El Tomatenmark, etwas Chili, frische gehackte Kräuter nach Belieben oder gehacktes Fenchelgrün, frische Zitrone, Olivenöl

Wie ein Eintopf: Kartoffeln unter Wasser sauber reiben und in 1cm Pommes schneiden. Die Bohnen halbieren. Beides zusammen in Salzwasser knapp bedeckt aufsetzen und 7-8 Minuten leise kochen. Tomatenmark, gehackten Knoblauch und etwas Chili einrühren. Dann die Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben weiterkochen. Eventuell noch etwas Wasser angießen. Vom Herd nehmen, gehackte Kräuter untermischen und mit Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl würzen. Eventuell noch etwas nachsalzen. Wer mag, streut generös geriebenen Parmesan darüber.

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

07.07.2025

bis

13.07.2025

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Deutschland - DB	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland	4,95 €/ 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
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	5,45 €/ 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	2,35 €/ 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 Deutschland - DB	6,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
300.....kg	Möhren Deutschland - DB	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	6,25 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	6,45 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - CRAE	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
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
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	2,25 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande	2,39 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - I	2,00 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ regional eig. Anbau - DB	3,45 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen Deutschland - DN	10,95 €/ kg
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+ Deutschland - DB	3,75 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Ar	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg

Obst

1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Italien - IA	5,45 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Italien - IA	5,95 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschland - E	5,25 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DB	5,85 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - IA	7,99 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - IA	6,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.200g Schale regional	3,85 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Senegal - IA	2,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	29,75 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,49 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRA	3,45 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - BAC	8,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	5,45 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - BAC	7,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Spanien - IA	7,95 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	6,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	9,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	8,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	5,75 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk regional	4,00 €/ Kiste - DB
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	4,10 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum regional	3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional	3,50 €/ Stück DB
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaogulan regional eig. Anb	4,10 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau - I	3,80 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano regional eig. Anbau	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle regional eig. Anb	3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regional	3,50 €/ Stück
21963.....Stück	Kräutertopf Sauerampfer regional eig.	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional	3,90 €/ Stück B
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse regional	3,80 €/ Stück B
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regional	4,00 €/ Stück B
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück regional	24,20 €/ Stück B
21717.....Stück	Staudenpaket "Dauerblüher" regional	24,20 €/ Stück 3
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St	22,80 €/ Stück 1 - B