

## Das Fenster zum Hof - KW 29/25

**Unser Romanesco**, den ich sonst immer gerne als **Fraktalgemüse** preise, sieht heuer ein bisschen **bucklig** aus - breit gewachsen und die Röschen nicht so **fibonaccimäßig** hochgeschraubt (gerne googeln nach Fibonacci Romanesco). Obendrein hat ihm die **Sonne** der vorletzten Woche dermaßen arg auf den Pelz gebrannt, dass manche Köpfe braun-gelblich verfärbt sind. Das sind aber bloße **Äußerlichkeiten**. Wir haben ihn probiert und für geschmacklich **einwandfrei** befunden. Schade wäre es, wenn wir ihn wegen der **Farbe** wegwerfen müssten.

**Am** Samstag werden die ersten von **Theos** Tomaten gepflückt. Aber **piano** - wie man im Rheinland sagt - Die Ersten geben erstmal nur eine **Ahnung** davon, wie **lecker** sie noch werden könnten. Deswegen mischen wir sie ganz unauffällig zwischen die **holländische** Ware. Ab nächster Woche gibt es voraussichtlich nennenswertere Mengen und so richtig **voll** werden seine Pflanzen tragsicherweise erst dann hängen, wenn die meisten unserer **Kunden** in den **Sommerferien** sind und keine Kiste bestellen. Wir schauen - das waren zumindest die ersten Prognosen. Erst wenn **Theo** dransteht, ist auch wirklich **Theo** drin. Bis dahin hat er **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. Die gleiche Stangenbohnen-sorten gibt es übrigens auch bald von den **APFELBACHERS** aus dem **Freiland**.

**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.

### Zucchini-Socca

400gr Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 200gr Kichererbsenmehl, 400gr Wasser, 2El Olivenöl, 60gr Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer

Zucchini und das Weiße der Zwiebel (das Grün für Salat aufheben) in etwa 3mm Scheiben schneiden und mit etwa 1El Salz vermischen - ca. 3/4Std ziehen lassen und gelegentlich unterheben. Das Gemüse anschließend gut abtropfen und etwas trocken tupfen. In der Zwischenzeit aus KE-Mehl, Parmesan, Wasser, wenig Salz und Öl einen pfannkuchenartigen Teig rühren und etwa 1/2Std quellen lassen. Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen. Backblech mit einem Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Gleichmäßig mit dem Teig begießen, so dass alles bedeckt ist. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und mit Salat genießen.

### Kohlsuppe mit Rote Bete (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Spitzkohl, 3-4 Kartoffeln, 1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 1 kl. Fenchel, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Spitzkohl halbieren und den Strunk herauschneiden. Die Hälften in ca. 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete und der Möhre verfahren. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel (inklusive Strunk und Stengel - beides ist jetzt noch ganz zart) quer in 3mm Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und in ca. 25 Minuten gar kochen. Rote Bete Blätter und Stiele grob hacken und in einer Pfanne mit Öl ca. 3 Minuten anbraten und zu Suppe geben. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein ganz klein wenig Essig nachwürzen und Sauerrahm mit gehacktem Fenchelgrün (oder Petersilie) vermischt darübergeben.

### Kalte Kartoffel-Fenchelsuppe

400gr Kartoffeln, eine Zwiebel, eine Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, 1,2ltr Gemüsebrühe, Etwas Olivenöl, 2 Lorbeerblätter, 3El gehackte Petersilie, etwas Zitronensaft und abgeriebene Schale.

Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch grob würfeln und in Fett 1-2 Minuten anbraten. Fenchel sehr fein geschnitten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Salzen und die Lorbeerblätter zugeben. Etwa 30 Minuten leise gar kochen. Lorbeerblätter entfernen und dann im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Sahne und Petersilie zugeben, mit Pfeffer, Zitronensaft etwas abgeriebener Zitronenschale und ein klein wenig Olivenöl abschmecken. Gut gekühlt servieren.

### Gebackene Gemüsezwiebel aus dem Ofen

Pro Person eine mittlere Gemüsezwiebel. Salz, Butter, Rosmarin

Zwiebeln schälen und die Wurzel nur ganz knapp abschneiden. So halten die Zwiebeln zusammen. Längs halbieren und von der Unterseite eine ganz kleine Kappe abschneiden, damit die halbe Zwiebel stehen bleibt. In einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze etwas Butter auslassen, etwas Salz in die Pfanne streuen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten solange braten bis sie eine zartgoldbraune Farbe angenommen haben. Mit der Schnittfläche nach oben kommen sie auf ein Blech in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Vorher mit der restlichen Butter aus der Pfanne beträufeln und frischen Rosmarinadeln bestreuen. Ca 30 Minuten backen, bis die Zwiebeln weich sind (Stricknadelprobe). Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, die Schichten vorsichtig etwas auseinanderdrücken, dünn mit Salz bestreuen und auf jede Zwiebel ein Scheibchen Butter geben. Schmelzen lassen - dann sickert die Butter zwischen die Zwiebelschichten.

**Nicht vergessen, beim Romanesco sind die Blätter, manchmal sogar die Strünke, nicht nur essbar, sondern oft sogar aromatischer als die Röschen. Im folgenden Rezept wird alles mitverarbeitet. Für Blumenkohl und Brokkoli gilt das gleichermaßen.**

### Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescomischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

### Romanesco mit Olivenöl und Salz

Romanesco, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

**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 14.07.2025

bis 20.07.2025

### Kartoffel

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>12,49 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,60 €/ Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>6,45 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,69 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschland - EG	<b>4,95 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Niederlande - EG	<b>7,95 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,40 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - BiAg	<b>8,99 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - EG	<b>12,90 €/ kg</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,70 €/ kg</b>
430.....Stück	<b>Gemüsezwiebel im Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,69 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>5,29 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - EG	<b>14,90 €/ Stück</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - DB	<b>2,09 €/ St.</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>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
505.....Bund	<b>Minze, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,35 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>3,95 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>7,25 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien - DB	<b>10,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,35 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland - DB	<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 - DB	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - EG	<b>6,35 €/ kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande - DB	<b>4,50 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien - DB	<b>11,89 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 400gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,45 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b> regional - DB	<b>10,95 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande - DB	<b>2,95 €/ St.</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - EG	<b>6,25 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> Deutschland - DB	<b>3,75 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Niederlande - EG	<b>4,49 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Italien - IA	<b>5,29 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Italien - ICEA	<b>5,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Frankreich - EC	<b>6,79 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - DB	<b>3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Frankreich - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1811.....Schale	<b>Johannisbeeren rot Schale 250g</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,45 €/ Schale</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Senegal - IA	<b>2,09 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>29,75 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien - DB	<b>3,75 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - CRAE	<b>4,95 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - BAC	<b>8,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>6,45 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - BAC	<b>7,95 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>7,95 €/ kg</b>
1833.....Schale	<b>Stachelbeeren, Schale 250gr</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,39 €/ Schale</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>7,25 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - IA	<b>6,79 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - EG	<b>5,95 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	<b>Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,00 €/ Kiste</b>
21909.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,10 €/ Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Buschbasilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21927.....Stück	<b>Kräutertopf Colakraut</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21930.....Stück	<b>Kräutertopf Dill</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21980.....Stück	<b>Kräutertopf Jiaoqulan</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,10 €/ Stück</b>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Minze</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21945.....Stück	<b>Kräutertopf Oregano</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21951.....Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21914.....Stück	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,10 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
21975.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenverbene</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,10 €/ Stück</b>
21355.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,00 €/ Stück</b>
21700.....Stück	<b>Stauden-Paket Sonne, 6 Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,20 €/ Stück</b>
21717.....Stück	<b>Staudenpaket "Dauerblüher"</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,20 €/ Stück</b>
21716.....Stück	<b>Staudenpaket "Herbstblüher"</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,30 €/ Stück</b>
21718.....Stück	<b>Staudenpaket "Wildstauden" 6St</b> regional eig. Anbau - DB	<b>22,80 €/ Stück</b>
21714.....Stück	<b>Staudenpaket Balkon &amp; Terrasse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,00 €/ Stück</b>