



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 Erssten geben erstmal nur eine **Ahnung** davon, wie **lecker** sie noch werden könnten. Deswegen mischen wir sie ganz un-auffällig zwischen die **holländische** Ware. Ab nächster Woche gibt es voraussichtlich nennenswertere Mengen und so richtig **voll** werden seine Pflanzen tragischerweise 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 Stangenbohnensorte 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.

So ein Käse! (KW30 vom 21.7.-27.7.) Schweizer Urbergächs. Würzig, reif und nussig...nach alter Geyerer-Tradition. Aus der Westschweiz. Schnittkäse, Schweiz, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 220g, 29,90€; Art.-Nr. 5207

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 herausschneiden. 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 Zaubерstab 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 zart-goldbraune 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 Rosmarinnadeln 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 weiße 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	4kg Kartoffeln	regional eig. Anbau - DB	12,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg	regiona	6,60 €/ lTüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	6,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - IA	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,69 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschsl	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anbau	-2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli	Niederlande - EG	7,95 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - BiAg	8,99 €/ 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	5,70 €/ kg
430.....Stück	Gemüsezwiebel im Bund	regional eig.	2,69 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln	kg Spanien - IA	5,29 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - EG	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi	Stück Deutschland - DB	2,09 €/ St.
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	regional eig. Anbau - 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 - DN	3,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Niederlande - IA	7,25 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - IA	5,95 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	7,95 €/ 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	6,35 €/ 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	3,50 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
911.....St.	Schlängengurken ca 300g+	Spanien	-1,89 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau	-2,00 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+	regional eig. Anbau - DB	3,45 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	10,95 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie 300gr+	Niederlande	-2,95 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Niederlande - EG	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+	Deutschland - DB	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum	Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - EG	4,49 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Italien - IA	5,29 €/ kg

Obst

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

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk	regic	4,00 €/ Kiste - DB
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon	regional	3,80 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum	regional eig.	Anb3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut	regional eig.	4,10 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum	regional	3,50 €/ Stück
21927.....Stück	Kräutertopf Colakraut	regional eig.	Anb3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill	regional eig.	Anbau - DB 3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum	regior	3,50 €/ Stück DB
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaogulan	regional eig.	Anba4,10 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander	regional eig.	Anb3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze	regional eig.	Anbau - 3,80 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano	regional eig.	Anbau3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie	regional eig.	Anb3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle	regional eig.	Anb3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum	regional	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei	regional eig.	Anbau - 4,10 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch	regiona	3,90 €/ Stück B
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional eig.	A3,50 €/ Stück B
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian	regional eig.	Anbau3,80 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse	regiona	3,80 €/ Stück B
21975.....Stück	Kräutertopf Zitronenverbene	regiona	5,10 €/ Stück B
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	regiona	4,00 €/ Stück B
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück	regio	24,20 €/ Stück B
21717.....Stück	Staudenpaket "Dauerblüher"	region	24,20 €/ Stück B
21716.....Stück	Staudenpaket "Herbstblüher"	regio	24,30 €/ Stück B
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St	re22,80 €/ Stück	DB
21714.....Stück	Staudenpaket Balkon & Terrasse	r24,00 €/ Stück	u - DB