

Das Fenster zum Hof - KW 30/25

Es ist **verflixt**. Jedes Jahr um die gleiche Zeit. Unsere Erntesaison ist gerade gut angelaufen, die meisten Probleme, durch die üblichen **Wetterkapriolen** des Frühjahrs hervorgerufen sind gerade beseitigt, von allem ist genug (und sogar ein bisschen zuviel) da und eigentlich könnte man sich jetzt **gemütlich** zurücklehnen, um die **Früchte** der bisherigen Arbeit zu genießen (pun intended) - da fangen die **Ferien** an. Unsere Kunden entschwinden in die Ferne - jedenfalls bleiben sie nicht Zuhause und im Sommer ist es sowieso zu heiß zum Essen. Plötzlich hat unsereiner von vielem zu **viel** und weiß nicht wohin damit. An **Kollegen** verkaufen. Ach nein, denn die haben gerade selber Mengen an Zucchini, Salat, Mangold, _____ (Liste beliebig fortsetzbar). Zwar machen unsere Landwirte für jedes Jahr einen Plan: Wann soll es wie viel von was geben? Aber **Wetter** macht Planung meist zunichte. Die **Altvorderen** nutzen die Sommerschwemme und haben **haltbar** gemacht, was nur ging - der Winter war immer lang. Doch in Zeiten von Convenience, TK-Gemüse und Importware, unterzieht sich kaum noch jemand dieser **Anstrengung**.

TT also **Theos Tomaten** gibt es ab dieser Woche. Von nächster Woche an wird **ausreichend** geerntet sein, um alle Sortimente (außer dem Obst ;)) damit zu bestücken. Seine köstlich-butterzarten **Stangenbohnen** und würzigen **Landgurken** gibt es ja schon seit zwei Wochen.

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.

Jetzt ist es häufig **heiß** (endlich). 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. Im Shop gibt es **Thermohauben**. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

So ein Käse! (KW31 vom 28.7.-3.8.) Rotbachtaler. Haus Bollheim, Halbfester Schnittkäse mit Rotschmierekkulturen. Aus demeter-Milch. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Salz
1 Stück ca. 200g, 30,90€; Art.-Nr. 5153

Bundmöhren mit Zitronenbutter

1Bd. Möhren, 60gr Butter, 100ml Gemüsebrühe, 1/2TI Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 30g Pinienkerne, Möhren gut waschen, nicht schälen! Event. der Länge nach halbieren. Etwas Grün stehen lassen. Restliches Grün beiseite legen. Nun tropfnass in zerlassener Butter anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 5 Minuten garen. Dann offen einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig eindickt. Von der Hitze nehmen. Eine Handvoll Möhrenblätter fein hacken und die Schale einer halben Zitrone abreiben. Pinienkerne trocken goldgelb anrösten, Möhrengrün, Zitronenschale und Pinienkerne dazugeben und mit Salz-Pfeffer würzen. Zum Schluss den Saft einer halben Zitrone untermischen

Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2EI Rosinen, 2EI Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca. 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht, abgekühlt und aufgelockert), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze scharf und unter Wenden ca. 4-5 Minuten durchbraten. Dabei salzen. Dann den Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca. 100gr festen und grob geraffelten Mozzarella untermischen.

Sommerliches Kartoffelpüree mit Olivenöl

8-900gr Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, ca. 250gr heiße Milch oder Brühe (bitte nicht aus Pulver - dann lieber das Kartoffelkochwasser nehmen), 150-200ml Olivenöl (ein mildes fruchtiges wie von VitaVerde), ca. 60gr Parmesan - frisch gerieben

Kartoffeln in der Schale weich kochen (ca. 23 Minuten). Noch ganz heiß pellen (heißheißheiß!) und durch eine Kartoffelpresse drücken (die Schalen bleiben einfach in der Presse zurück). Heiße Flüssigkeit angießen und mit einem stabilen Schneebesen gut durchschlagen. Dann das Olivenöl in dünnem Strahl angießen und weiter feste rühren. Zum Schluss kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den geriebenen Käse einarbeiten.

Kartoffel-Möhren-Kohlrabigemüse

2 Kohlrabi, 350gr Kartoffeln (geschält), 350gr Möhren (geschält), ein handvoll Fenchelgrün oder Petersilie, 2EI Butter oder 3EI Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren alle in ca. 1cm dicke Pommes oder in möglichst gleichmäßige 1,5cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, salzen und

mischen. Olivenöl oder Butter dazu und Deckel drauf. Kurz heiß ankochen und dann die Hitze soweit herunterschalten, dass es nur noch leise im Topf köchelt. Gemüse und Kartoffeln garen im eigenen Dampf. Eventuell einmal vorsichtig umrühren. Nach ungefähr 15 Minuten ist das Gemüse fertig. Mit Pfeffer würzen, Kräuter fein hacken unterheben.

Bester Gurkensalat "Smashed"

2 Landgurken (oder eine Schlangengurke), Salz, 1/2TI Zucker, 1EI Sojasauce, 1EI Reissessig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer, 2EI Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen, quer in ca. 1cm Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1-2TI Salz und dem Zucker mischen. Ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

Mariniertes Frühlingsgemüse (Resteverwertung)

1 Kohlrabi, 2-3 Möhren, 1/2 Spitzkohl, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, 4EI (neutrales) Öl, 2EI Balsamico, Salz + Pfeffer, 2-3EI gehackte Walnüsse

Kohlrabi schälen, in Achtel oder Sechstel schneiden, Möhren diagonal in Scheiben. Den halben Spitzkohl, Kohlrabi und Möhren nacheinander je 3 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren. Auf einem Blech ausbreiten, abkühlen und danach gut abtropfen lassen. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl quer in 2cm Streifen schneiden Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Gemüse locker mischen und auf einer Platte anrichten Marinade herstellen und über das Gemüse geben. Vor dem Servieren ca. ¼ Stunde ziehen lassen.

Salat aus Tomate/Gurke/Bundzwiebeln

Einfach und erfrischend - 2-300gr Tomaten, 1 Gurke, 2-3St Bundzwiebel, Zitrone, 2EI Joghurt, 3EI Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer, gehackte Minze.

Tomaten, je nach Größe, vierteln oder achteln. Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen - dann quer in 5mm-Monde schneiden. Bundzwiebel in Röllchen schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren und mit dem Gemüse vermischen. 30 Minuten ziehen lassen. Statt Minze eignen sich auch andere Kräuter wie Fenchelgrün, Petersilie, Koriander, Dill oder Basilikum.

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 21.07.2025 bis 27.07.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	11,25 €/ Stück
10.....kg	Kartoffeln festkochend regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,75 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,69 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	7,45 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ Stück
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	6,95 €/ kg
430.....Stück	Gemüsezwiebel im Bund regional eig. Anbau - DB	2,69 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	11,95 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ 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	6,45 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,75 €/ Bund
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	6,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,95 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	11,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,45 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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	5,95 €/ 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.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien	12,19 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	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 regional - DB	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,45 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück

400.....kg	Zwiebeln Niederlande - EG	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - EG	4,45 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Italien - IA	5,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland - DB	6,30 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Frankreich - EC	6,79 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EC	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - IA	5,25 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g regional eig. Anbau - DB	4,45 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Senegal - IA	2,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	29,75 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - CRAE	3,75 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAE	3,95 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - BAC	9,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	6,45 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - BAC	7,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Spanien - IA	7,95 €/ kg
1833.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr regional eig. Anbau - DB	5,39 €/ Schale
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	7,25 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	9,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	7,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	6,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Kiste
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
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
21927.....Stück	Kräutertopf Colakraut regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21924.....Stück	Kräutertopf Gewürzfenchel regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaoquan regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ 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
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21978.....Stück	Kräutertopf Zitronen-Melisse regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21975.....Stück	Kräutertopf Zitronenverbene regional eig. Anbau - DB	5,10 €/ Stück
21700.....Stück	Stauden-Paket Sonne, 6 Stück regional eig. Anbau - DB	24,20 €/ Stück
21717.....Stück	Staudenpaket "Dauerblüher" regional eig. Anbau - DB	24,20 €/ Stück
21716.....Stück	Staudenpaket "Herbstblüher" regional eig. Anbau - DB	24,30 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St regional eig. Anbau - DB	22,80 €/ Stück
21714.....Stück	Staudenpaket Balkon & Terrasse regional eig. Anbau - DB	24,00 €/ Stück