

## Das Fenster zum Hof - KW 31/25

**So** köstlich sind unsere **frischen Zwiebeln**, dass man gar nicht mehr mit Essen aufhören will - so geht es mir jedenfalls. Mindestens ein bis zwei Dicke verschwinden jeden Tag in irgendeinem Gericht. Meistens generös im Salat, wo sie knusprigen **Romana** und/oder sanfte **Theotomaten** komplementieren. Übrigens: Es empfiehlt sich, Tomaten und Zwiebeln schon vorab zu schneiden und zusammen mit Salz, einer Prise Zucker und leckerem Öl für eine halbe Stunde marinieren zu lassen. Dadurch geben sie viel **Saft** ab, der mit ein paar Spritzern Essig, eine köstliche Salatsauce ergibt - so dass sich am Schluss immer die Frage stellt, wer den Rest Salatsauce aus der Schüssel trinken darf. Das sind die **Freuden des Sommers**. Auch wenn die Zwiebeln erschreckend groß scheinen - man kann auch nur eine halbe nehmen. Im Kühlschrank halten sie sich, eingepackt in ein Plastiktütchen **problemlos** über mehrere Tage. So lassen sich auch die ersten halbgetrockneten Zwiebeln, die wir jetzt schon aus der Nähe von Venlo bekommen, aufbewahren. In der Sommerzeit ist zuviel anderes zu tun (**Landwirte** denken schon längst an den **Herbst**) und es fehlen Hände, die die Zwiebeln sortieren können.

**Vor** ein paar Jahren haben wir die **Kerne** von wild gekreuzten, sehr sehr leckeren, kleinen **Pfläumchen** eingepflanzt. Daraus sind kleine **Bäume** geworden, die in diesem Jahr **brechend** voll hängen. Einen Teil der geplanten spanischen Pflaumen werden wir dadurch ersetzen. Einziges Manko: Der **Hagelsturm** des letzten Maiwochenendes hat Spuren und Vernarbungen hinterlassen. Dem Geschmack und der **Süße** nimmt das aber nichts. Erfreulich: Die **Larven** des Pflaumenwicklers (vulgo, Würmer) interessieren sich deutlich seltener für **wilde** Pflaumensorten als für solche Kultursorten, die in Mengen angebaut werden (natürlich ist auch das inzwischen Standard im Bioanbau).

**Leider** gibt es für unseren Geschmack immer noch zu wenige **Theotomaten** auch wenn wir sie nicht rationieren müssen, nennen wir sie im **Shop** immer noch einfach Tomaten, weil wir wahrscheinlich (wenn auch zunehmend kleinere Mengen) dazu kaufen müssen. Wir **hoffen**, dass es bald etwas mehr **Sonne** und **Wärme** gibt und mehr Früchte **reif** werden.

### Gebratener Staudensellerie mit Tomaten und Oliven

1 Staudensellerie, 1 Handvoll (am Liebsten schwarze) Oliven, 1 Handvoll Cherrytomaten, Olivenöl, Pfeffer, geh. Petersilie  
 Das Laub vom Sellerie abschneiden, sehr grob hacken und zurückhalten. Die Stangen in ca. 3cm Stücke teilen. Cherrytomaten halbieren. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Selleriestücke zusammen mit den Oliven unter Wenden etwa fünf Minuten braten. Wer mag kann kurz vor Ende der Zeit noch etwas gehackten Knoblauch zugeben. Jetzt vom Herd nehmen und halbierte Tomaten sowie Petersilie zugeben. Würzen nur mit Pfeffer. Salz ist bei Sellerie in der Regel nicht nötig. Die Oliven tun ihr Übriges. Vielleicht noch etwas Zitronensaft zum Aufhellen dazu.

### Salat aus Tomate/Gurke/Bundzwiebeln

Einfach und erfrischend - 2-300gr Tomaten, 1 Gurke, 2-3St Bundzwiebel, Zitrone, 2El Joghurt, 3El 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.

### Sommerpasta mit Tomaten

6-8 Theotomaten, 1Bd Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 3 Sardellenfilets, 4El Olivenöl zum anbraten, Spaghetti, Olivenöl zum Würzen, evtl ein wenig Zitrone und/oder Basilikum

Tomaten mittelgroß würfeln, Petersilie zusammen mit Knoblauch, Chili und Sardellen fein hacken. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti kochen etwa 9 Minuten. Vier Minuten vor Ende der Garzeit, die Petersilie (etc) in Olivenöl 1-2 Minuten anbraten. Mit einer kleinen Kelle Nudelkochwasser ablöschen und etwas einkochen. Den Pfanneninhalt in eine große Schüssel geben und kurz durchschwenken. Die Tomatenwürfel zugeben und untermischen. Mit etwas leckerem Olivenöl und nach Geschmack auch mit Basilikum, Pfeffer und Zitrone würzen.

### Zucchinidip mit Walnüssen und Joghurt

4-500gr Zucchini, 80gr Walnüsse, 150gr griechischen oder türkischen Joghurt, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zucchini grob reiben, die Walnüsse grob hacken, ebenso den Knoblauch. Walnüsse in der Pfanne oder dem Ofen hellbraun anrösten. Zucchini und Knoblauch in Olivenöl unter häufigem Wenden in einer weiten Pfanne solange braten, bis die Masse

stark zusammengefallen ist und anfängt ganz leicht Farbe zu nehmen. Dabei salzen. Ausgebreitet auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2/3 der Nüsse untermischen und mit dem Joghurt verrühren. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken. Auf einem tiefen Teller anrichten, mit wenig Öl beträufeln und die restlichen Nüsse darüberstreuen. Vielleicht noch mit frischer gehackter Minze verzieren. Schmeckt mit Baguette oder Reis

### Zucchinigratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2El Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen). Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten goldbraun backen

### Gebackene Gemüsezwiebel aus dem Ofen

Pro Person eine halbe 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 mit 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.

**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 28.07.2025 bis 03.08.2025

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Niederlande - DEM	<b>6,75 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,09 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschland	<b>4,95 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,45 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>7,95 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bd.</b>
1311.....kg	<b>Buschbohnen</b> Deutschland - DD	<b>9,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/ kg</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> Deutschland - DB	<b>7,95 €/ kg</b>
423.....Stück	<b>Gemüsezwiebel frisch 300gr+</b> regional	<b>2,30 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,59 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DN	<b>17,95 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ 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>6,45 €/ 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>2,75 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>3,95 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - CRAE	<b>9,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>11,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,45 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	<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	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Deutschland - DN	<b>6,95 €/ 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	<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>2,20 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
911.....St.	<b>Schlängengurken ca 300g+</b> Spanien	<b>12,39 €/ 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>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande	<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> regional - DB	<b>6,59 €/ 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>2,95 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>

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

<b>1500.....kg</b>	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Italien - BiAg	<b>5,95 €/ kg</b>
<b>1501.....kg</b>	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Deutschland - DE	<b>6,30 €/ kg</b>
<b>1660.....kg</b>	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - CREA	<b>7,45 €/ kg</b>
<b>1911.....kg</b>	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - E	<b>3,75 €/ kg</b>
<b>1577.....kg</b>	<b>Birnen, kg</b> Frankreich - DEM	<b>5,25 €/ kg</b>
<b>1980.....Stück</b>	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
<b>1811.....Schale</b>	<b>Johannisbeeren rot Schale 250g</b> regional	<b>4,45 €/ Schale</b>
<b>1645.....kg</b>	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1944.....Stück</b>	<b>Mango, Stück</b> Senegal - IA	<b>1,99 €/ Stück</b>
<b>1930.....kg</b>	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>29,75 €/ kg</b>
<b>1750.....Stück</b>	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien	<b>3,75 €/ Stück</b>
<b>1766.....Stück</b>	<b>Melone, Cantaloupe St.</b> Spanien - CRA	<b>4,45 €/ Stück</b>
<b>1655.....kg</b>	<b>Nektarinen</b> Italien - BAC	<b>9,95 €/ kg</b>
<b>1600.....kg</b>	<b>Orangen</b> Griechenland - IA	<b>6,45 €/ kg</b>
<b>1650.....kg</b>	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - BAC	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1677.....kg</b>	<b>Pflaumen rot, Kilo</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1833.....Schale</b>	<b>Stachelbeeren, Schale 250gr</b> regional	<b>5,39 €/ Schale</b>
<b>1711.....kg</b>	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1733.....kg</b>	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1722.....kg</b>	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>7,95 €/ kg</b>
<b>1866.....kg</b>	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
<b>1644.....kg</b>	<b>Zitronen</b> Spanien - EG	<b>6,95 €/ kg</b>
<b>1666.....kg</b>	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>6,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

<b>21365.....Kiste</b>	<b>Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk</b> regional	<b>4,00 €/ Kiste</b> - DB
<b>21909.....Stück</b>	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regional	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21915.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Basilikum</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21918.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b> regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>21969.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Buschbasilikum</b> regional	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21927.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Colakraut</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21924.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Gewürzfenchel</b> regional	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>21917.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regional	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21980.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Jiaogulan</b> regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>21939.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21942.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Minze</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21945.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Oregano</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21948.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Petersilie</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21951.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21954.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Rosmarin</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21914.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b> regional	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21960.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>21967.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b> regional	<b>3,90 €/ Stück</b>
<b>21966.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
<b>21912.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
<b>21972.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regional	<b>4,10 €/ Stück</b>
<b>21975.....Stück</b>	<b>Kräutertopf Zitronenverbene</b> regional	<b>5,10 €/ Stück</b>
<b>21700.....Stück</b>	<b>Stauden-Paket Sonne, 6 Stück</b> regional	<b>24,20 €/ Stück</b>
<b>21717.....Stück</b>	<b>Staudenpaket "Dauerblüher"</b> regional	<b>24,20 €/ Stück</b>
<b>21716.....Stück</b>	<b>Staudenpaket "Herbstblüher"</b> regional	<b>24,30 €/ Stück</b>
<b>21718.....Stück</b>	<b>Staudenpaket "Wildstauden"</b> 6St regional	<b>22,80 €/ Stück</b>
<b>21714.....Stück</b>	<b>Staudenpaket Balkon &amp; Terrasse</b> regional	<b>24,00 €/ Stück</b>