

## Das Fenster zum Hof - KW 32/25

**Die** Laura ist da - jedenfalls die Kartoffel. Laut **Theo**, der lange als Berater in der Landwirtschaftskammer gearbeitet hat, ist **Laura** eine der **wohlschmeckenden** Kartoffelsorten, die über viele Jahre viele Vergleichstests gewonnen hat. Die **rötliche Schale** entfärbt sich beim Kochen weitestgehend. Uns hat das schöne **gelb-buttrige** und cremige Innere überzeugt. Was die Freude etwas trübt, sind **Drahtwürmer** - neben Krautfäule und Kartoffelkäfern die Erzfeinde jedes Kartoffelbauern. Leider haben die sich in diesem Jahr auf unsere Laura "eingeschossen" und richten etwas mehr **Schaden** an, als bei den übrigen Kartoffelsorten. Es kann also sein, dass ein **Gang** (im schlimmsten Fall mit Wurm) in der Kartoffel ist. Von außen lässt sich das beim Sortieren nur schwer erkennen. Auf jeden Fall, verkaufen wir die Laura deswegen in diesem Jahr **günstiger**.

**Steinobst** (das sind Früchte mit großem **Kern**, wie Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen) ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, **süß**. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtfiegen 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.

**Jetzt** ist es häufig **heiß und schwül** (endlich). Unsere Produkte leiden in Sonne und zu warmer 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**.

### Herzhafte Weißkohl Pfanne mit Rote Bete

500gr Rote Bete, 200gr Möhren, 300gr festkochende Kartoffeln, Salz, 1/2 Weißkohl, 2 Zwiebeln, Öl, Pfeffer, 1 El Tomatenmark, 1TI Edelsüß Paprika, 250ml Gemüsebrühe, Kümmel, etwas Essig

Rote Bete, Möhre und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Salzen und mit ganz wenig Wasser ca. 10 Minuten zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit aus dem Kohl den Strunk entfernen und in grobe Flecken schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Bete, Möhren und Kartoffeln in einen Sieb geben, gut abtropfen lassen. Die Kochflüssigkeit auffangen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren-, Bete- und Kartoffelwürfel hinein geben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Noch einmal Öl in der Pfanne erhitzen, und Kohlstücke unter Wenden ca. 6 Minuten braten, dabei 1/2-1 TI Kümmel zugeben. Nach ca. 4 Minuten Zwiebeln zugeben. Tomatenmark hinein geben, kurz anschwitzen. mit Paprika bestäuben. Brühe zugießen und aufkochen. Möhren, Bete und Kartoffelwürfel wieder hinein geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.

### Taboulé (Resteverwertung)

200g Couscous, 2 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Bund Frühlings- Zwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch, 1-3 Zweige Pfefferminze, Petersilie nach belieben, 4-5 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, Saft 1 Zitrone - wer mag: 1El Rosinen.

Couscous nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen. Abgekühlt vorsichtig mit einer Gabel auflockern. Gemüse klein würfeln, Kräuter und Knoblauch hacken. Alles zusammen mit dem Couscous mischen und Öl, Zitrone, Salz, Pfeffer (und Rosinen) zugeben. Unterheben und kräftig salzen und pfeffern. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken.

### Mangold mit Tomaten

600gr bunte Mangoldblätter, 250gr Tomaten, Knoblauch, in Öl 1-2El eingelegte Kapern, 2 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Die Mangoldblätter längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen und dann gut in einem Sieb abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldblätter für 2-3 Minuten bei hoher Hitze scharf unter Wenden anbraten. Dann auf einer Servierplatte ausbreiten. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden und auf dem Mangold verteilen. Knoblauch grob hacken und in reichlich Olivenöl zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern anbraten. Wenn der Knoblauch leicht Farbe nimmt, das Öl mit seinem Inhalt über dem Mangold verteilen. Ca. ein halbe Stunde ziehen

lassen. Etwas frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen und mit wenig Zitrone würzen. Schmeckt mit Baguette um die Sauce aufzutunken. Wer mag, kann auch eine Chilischote mit dem Knoblauch gemeinsam anbraten.

### Rote Bete, schnell eingelegt

3-4 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1TI Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca. 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

### Salbei-Knoblauch-Butter aus der Pfanne

1Bd Salbei, 8 Knoblauchzehen, 40gr Butter, 1El Olivenöl, Salz

Salbeiblätter von den Stielen zupfen, die Blätter zu einem Bündel zusammenfassen und dann ungefähr dritteln, Knoblauch schälen und in 2mm Scheiben schneiden. Butter und Salbei zusammen in eine kalte Pfanne geben und auf mittlerer Hitze braten. Wenn der Salbei schon etwas trockener geworden ist, den Knoblauch zugeben und alles unter regelmäßigem Wenden so lange braten, bis der Knoblauch hellbraun und der Salbei etwas knusprig geworden ist. Evtl noch etwas Olivenöl zugeben. Dann aus der Pfanne nehmen, damit die Mischung nicht zu dunkel brät. Abkühlen lassen und mit Nudeln mischen oder oben auf Pasta mit Tomatensauce oder pfannengeschmorte Bohnen geben. Wer mag, kann auch eine Chilischote mitbraten

### Bohnen-Möhren-Gemüse

200g Stangen-Bohnen, 4 junge Möhren mit Grün, 10g Butter, 1 gewürfelte Schalotte, Muskat, 1 Prise Zucker, Salz Pfeffer, 10g Butter

Bohnen putzen, ca. 2-3 Minuten in Salzwasser kochen. Eiskalt abschrecken. Möhren waschen, Bis auf ca. 1 cm das Grün mit verwenden. Möhren einige Minuten in Salzwasser kochen; unter kaltem Wasser abschrecken. Butter zerlassen und die Schalotte andünsten. Die abgetropften Bohnen dazugeben und unter Schwenken erhitzen. Mit etwas Zucker, Muskat, Salz + Pfeffer abschmecken. Butter in einem zweiten Topf zerlassen und die abgetropften Möhren darin erhitzen. Hin und her schwenken, bis die Möhren glänzen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Muskat abschmecken.

**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 04.08.2025 bis 10.08.2025

**Kartoffel**

10.....kg	<b>Kartoffeln festkochend</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/kg</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk. 2,0 kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/Tüte</b>
19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>11,25 €/Stück</b>
62.....Stück	<b>Kartoffeln "Laura" 2kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/Stück</b>

**Gemüse**

100.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>7,95 €/kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/St.</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> Deutschland - DB	<b>3,60 €/St.</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,45 €/St.</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 650gr+</b> Deutschland - DB	<b>3,65 €/Stk</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>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - EG	<b>12,90 €/kg</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>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande - EG	<b>2,95 €/St.</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,05 €/kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande - EG	<b>4,50 €/Stück</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,19 €/kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Niederlande - EG	<b>3,89 €/kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Niederlande - EG	<b>4,45 €/kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,59 €/kg</b>
423.....Stück	<b>Gemüsezwiebel frisch 300gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/Stück</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,95 €/kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>5,95 €/kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/Bd.</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DN	<b>17,95 €/kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,59 €/Bund</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/Bund</b>
505.....Bund	<b>Minze, Bund</b> Deutschland - DD	<b>2,75 €/Bund</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/Bund</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/Stück</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/Bund</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/Stück</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/Bund</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/Bund</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/kg</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>12,95 €/kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>8,99 €/kg</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>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien - IA	<b>13,95 €/kg</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>6,59 €/kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>9,99 €/Stück</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien - IA	<b>12,39 €/St.</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,90 €/kg</b>
930.....Stück	<b>Mini-Gurken, Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,20 €/Stück</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland - DB	<b>13,75 €/kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>18,80 €/kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>28,90 €/kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Peru - IA	<b>7,95 €/kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Frankreich - ECO	<b>7,95 €/kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/Stück</b>
1110.....kg	<b>Auberginen</b> Niederlande - DEM	<b>6,95 €/kg</b>

1200.....kg

1311.....kg

**Obst**

1500.....kg

1501.....kg

1577.....kg

1600.....kg

1644.....kg

1645.....kg

1650.....kg

1655.....kg

1660.....kg

1666.....kg

1677.....kg

1711.....kg

1722.....kg

1733.....kg

1750.....Stück

1755.....Stück

1766.....Stück

1811.....Schale

1833.....Schale

1866.....kg

1911.....kg

1930.....kg

1944.....Stück

1980.....Stück

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück

**Blumen und Pflanzen**

21355.....Stück

21365.....Kiste

21714.....Stück

21716.....Stück

21717.....Stück

21718.....Stück

21909.....Stück

21912.....Stück

21914.....Stück

21915.....Stück

21917.....Stück

21918.....Stück

21924.....Stück

21927.....Stück

21939.....Stück

21942.....Stück

21945.....Stück

21948.....Stück

21954.....Stück

21960.....Stück

21966.....Stück

21967.....Stück

21969.....Stück

21972.....Stück

21975.....Stück

21980.....Stück

**Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **2,95 €/kg**

**Buschbohnen** Deutschland - DG **9,45 €/kg**

**Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DB **5,95 €/kg**

**Äpfel 2, diverse Sorten** Deutschland - DB **5,95 €/kg**

**Birnen, kg** Frankreich - IA **4,45 €/kg**

**Orangen** Spanien - IA **6,75 €/kg**

**Zitronen** Spanien - EG **6,95 €/kg**

**Limetten** Brasilien - IA **7,95 €/kg**

**Pfirsiche, Kilo** Italien - IA **6,99 €/kg**

**Nektarinen** Italien - BAC **8,95 €/kg**

**Aprikosen, Kilo** Frankreich - ECO **10,95 €/kg**

**Zwetschgen, Kilo** Deutschland - DD **6,60 €/kg**

**Pflaumen rot, Kilo** Italien - ICEA **7,75 €/kg**

**Trauben blau** Deutschland - DD **8,95 €/kg**

**Trauben weiß** Italien - ICEA **8,45 €/kg**

**Trauben KERNLOS** Italien - IA **7,95 €/kg**

**Melone Wassermelone, Stück** Spanien - DB **3,35 €/Stück**

**Melone, Galia Stück 750gr+** Spanien - DB **4,35 €/Stück**

**Melone, Cantaloupe St.** Spanien - CRAE **4,35 €/Stück**

**Johannisbeeren rot Schale 250g** Deutschland - DB **5,95 €/Schale**

**Stachelbeeren, Schale 250gr** regional eig. Anbau - DB **5,39 €/Schale**

**Walnüsse** Frankreich - EG **13,95 €/kg**

**Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - DB **3,75 €/kg**

**Maracuja / Passionsfrucht** Italien - IA **27,95 €/kg**

**Mango, Stück** Senegal - IA **2,45 €/Stück**

**Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,89 €/Stück**

**Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland - DB **2,89 €/Stück**

**Salatpflanzen, gemischt 8 Stk** regional eig. Anbau - DB **4,00 €/Stück**

**Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk** regional eig. Anbau - DB **4,00 €/Kiste**

**Staudenpaket Balkon & Terrasse** regional eig. Anbau - DB **24,00 €/Stück**

**Staudenpaket "Herbstblüher"** regional eig. Anbau - DB **24,30 €/Stück**

**Staudenpaket "Dauerblüher"** regional eig. Anbau - DB **24,20 €/Stück**

**Staudenpaket "Wildstauden" 6St** regional eig. Anbau - DB **22,80 €/Stück**

**Kräutertopf - franz. Estragon** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Thymian** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Rotes Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Heiliges Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/Stück**

**Kräutertopf Gewürzfenchel** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/Stück**

**Kräutertopf Colakraut** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Liebstöckl** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Oregano** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Rosmarin** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/Stück**

**Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/Stück**

**Kräutertopf Schnittlauch** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Schnittknoblauch** regional eig. Anbau - DB **3,90 €/Stück**

**Kräutertopf Buschbasilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/Stück**

**Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/Stück**

**Kräutertopf Zitronenverbene** regional eig. Anbau - DB **5,10 €/Stück**

**Kräutertopf Jiaogulan** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/Stück**