



## Das Fenster zum Hof - KW 33/25

Es gibt die ersten **Sellerieknollen**, mit dem jetzt noch vollen **aromatischen** Selleriegrün (und noch **kleiner** Knolle). Das ruft nach einer Suppe, mit ein paar Bohnen, Möhren, Tomaten, Lauch, Zucchini und **frischem Grün**. Wasser Salz und ein bisschen frisches **Olivenöl** dazu - fertig ist das erste **Rezept**. In ein paar Wochen wird das Laub zäh und beißend im Aroma. Dann entfernen wir es und verkaufen nur noch die süßen **aromatischen** Knollen.

Die Laura ist da - jedenfalls die Kartoffel. Laut **Theo**, der lange als Berater in der Landwirtschaftskammer gearbeitet hat, ist **Laura** eine der **wohlschmeckensten** 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 Erfeinde 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**.

Wie jeden Sommer gibt es **reichlich Zucchini**. Damit es nicht zu fad wird, gibt es rechts drei schöne **Lieblingsrezepte** aus dem Italienurlaub.

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.

Am 6.September findet unser **Staudenmarkt** von 11-19 Uhr statt. Wir bieten eine Vielzahl verschiedener Stauden und man kann mit unseren **Gärtner** und **Gärtnerinnen** ins Gespräch kommen. Hofladen und Garten sind ebenfalls lange geöffnet und wenn man den Langfristtrends der **Wetterfröschen** glauben schenken kann, verspricht der Septemberanfang noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

**So ein Käse! (KW34 vom 18.8.-24.8.) Schwarzberger.** Hartkäse aus Österreich, 8 Monate gereift, aus Rohmilch, laktosefrei. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbare. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Pflanzenasche  
**1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5054**

### Mangold Möhren Gemüse

800g Mangold, 400g Möhren, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 1-2 EL Zitronensaft, Zitronenschale  
 Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und in 1cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser gründlich abspülen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünnen. Creme Fraiche einröhren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

### Soffritto – ital. Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 1 Knollensellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch

Alles sehr fein würfeln - das Grün fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie (mit Grün) dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. ½ Std. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Kühlenschrank aufbewahrt hält sich das Sofritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und/oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

### Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5EL Öl, 2EL Essig, 1/2TL Zucker, Salz, Pfeffer, 1TL Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

### Spaghetti mit Zucchini sauce (alla Nerano)

500gr Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Butter, Salz Pfeffer, Öl zum Frittieren, etwas frischer Basilikum, Pecorino, 500gr Spaghetti

Zucchini in 3mm Scheiben schneiden und in Öl schwimmend zartbraun frittieren. Die Knoblauch ebenfalls kurz mitfrittieren. Alles zusammen aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier zum Entfetten ausbreiten und auskühlen lassen. Das Nudel-

wasser salzen und schon aufsetzen. In einer weiten Pfanne ca. 30gr Butter schmelzen und Zucchini sowie hineingeben. Bei mittlerer Hitze wieder erhitzen, etwas von dem Nudelwasser dazugeben. Dabei mit einem Holzspatel zerdrücken, bis die Zucchini musig geworden sind. Salzen und noch einmal ca. 30gr Butter darin auflösen. Die inzwischen al dente gekochten Nudeln (=zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben) direkt aus dem Kochwasser dazugeben und mit dem Zucchinimus mischen. Noch einmal eine Kelle Nudelwasser und gehackten Basilikum sowie großzügig geriebenen Pecorino untermischen. Mit Pfeffer würzen und auf Teller geben.

### Zucchini (oder Auberginen) -Parmigiana

6-700gr Zucchini, 2-3 Kugeln Mozzarella zerzupft, 100gr Parmesan gerieben, 400gr Tomatensauce, Salz, Pfeffer Olivenöl

Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie dann (sehr vorsichtig) auf einem Gemüsehobel längs in 2-3mm Scheiben schneiden. Lagenweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen und in reichlich Olivenöl hellbraun braten. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Mit den Zucchinischeiben immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommt Tomatensauce und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bildet Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

### Marinierte Zucchini

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenkrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken bei Zimmertemperatur anderthalb bis zwei Stunden marinieren lassen.

**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 11.08.2025 bis 17.08.2025

### Kartoffel

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	<b>6,95 €/ 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>	Spanien - IA	<b>5,69 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Peru - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - EG	<b>6,19 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,45 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - DB	<b>8,95 €/ 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 - DD	<b>7,95 €/ kg</b>
423.....Stück	<b>Gemüsezwiebel frisch 300gr+</b>	regional	<b>2,30 €/ Stück DB</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>	Deutschland - DB	<b>2,55 €/ 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>5,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
930.....Stück	<b>Mini-Gurken, Stück</b>	regional eig. Anbau	<b>1,20 €/ Stück</b>
505.....Bund	<b>Minze, Bund</b>	Deutschland - DD	<b>2,75 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>4,29 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>13,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - DD	<b>2,59 €/ Bund</b>
990.....kg	<b>Pfifferlinge</b>	Polen - WS	<b>23,50 €/ kg</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 - DB	<b>5,65 €/ 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>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>4,05 €/ 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>
433.....kg	<b>Schalotten</b>	Deutschland - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlängengurken ca 300g+</b>	Deutschland	<b>2,49 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b>	regional eig. Anbau - D	<b>2,00 €/ Bund</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b>	regional eig. Anbau - I	<b>2,00 €/ Bund</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b>	regional eig. Anbau - D	<b>3,20 €/ Stk</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 650gr+</b>	Deutschland - DB	<b>3,75 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b>	Niederlande - E	<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>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ kg</b>

### Obst

1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b>	Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</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>
1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>E3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b>	Frankreich - IA	<b>4,45 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1978.....kg	<b>Feigen, kg</b>	Spanien - CRAE	<b>17,95 €/ kg</b>
1811.....Schale	<b>Johannisbeeren rot Schale 250g</b>	Deutschland	<b>5,95 €/ Schale</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Brasilien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Senegal - IA	<b>1,85 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b>	Italien - IA	<b>27,95 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spanien	<b>3,65 €/ Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St.</b>	Spanien - CRAE	<b>4,35 €/ Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück 750gr+</b>	Spanien	<b>14,95 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - BAC	<b>9,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - QC&I	<b>6,99 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot, Kilo</b>	Spanien - CRAE	<b>6,95 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b>	Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - EG	<b>6,95 €/ kg</b>
1666.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b>	Deutschland - DD	<b>6,95 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	<b>Gemüsepflanzen Kohlrabi 8 Stk</b>	regional	<b>4,00 €/ Kiste - DB</b>
21909.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b>	regional	<b>3,80 €/ Stück</b>
21915.....Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21918.....Stück	<b>Kräutertopf Bohnenkraut</b>	regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
21927.....Stück	<b>Kräutertopf Colakraut</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21924.....Stück	<b>Kräutertopf Gewürzfenchel</b>	regional	<b>4,10 €/ Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b>	regional	<b>3,50 €/ Stück</b>
21980.....Stück	<b>Kräutertopf Jiaogulan</b>	regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b>	regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Minze</b>	regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie</b>	regional eig. Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
21954.....Stück	<b>Kräutertopf Rosmarin</b>	regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b>	regional eig. Anbau	<b>4,10 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b>	regional	<b>3,90 €/ Stück</b>
21966.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b>	regional eig.	<b>A3,50 €/ Stück</b>
21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	regional eig. Anbau	<b>3,80 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b>	regional	<b>4,10 €/ Stück</b>
21975.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenverbene</b>	regional	<b>5,10 €/ Stück</b>
21355.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b>	regional	<b>4,00 €/ Stück</b>
21717.....Stück	<b>Staudenpaket "Dauerblüher"</b>	regional	<b>24,20 €/ Stück</b>
21716.....Stück	<b>Staudenpaket "Herbstblüher"</b>	regional	<b>24,30 €/ Stück</b>
21718.....Stück	<b>Staudenpaket "Wildstauden"</b>	regional	<b>22,80 €/ Stück</b>
21714.....Stück	<b>Staudenpaket Balkon &amp; Terrasse</b>	regional	<b>24,00 €/ Stück</b>