

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 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**.

Wie jeden Sommer gibt es **reichlich Zucchini**. Damit es nicht zu fad wird, gibt es rechts drei schöne **Liebblingsrezepte** 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 **Gärtnern** und **Gärtnerinnen** ins Gespräch kommen. Hofladen und Garten sind ebenfalls lange geöffnet und wenn man den Langfristrends der **Wetterfröhen** glauben schenken kann, verspricht der Septemberanfang noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

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 dünsten. Creme Fraiche einrühren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Soffritto - ital. Gemüeswürze

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 Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto 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 Zucchiniwasser 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 austreuen. Mit den Zuchinischeiben 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 Zuchinischeiben 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	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	11,25 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ 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	5,69 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,19 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	8,95 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	9,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,90 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DD	7,95 €/ kg
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DN	17,95 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Deutschland - DB	2,55 €/ 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	5,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
930.....Stück	Mini-Gurken, Stück regional eig. Anbau - DB	1,20 €/ Stück
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,75 €/ Bund
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,29 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,99 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
990.....kg	Pfifferlinge Polen - WS	23,50 €/ kg
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 Deutschland - DB	5,65 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	4,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,05 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Deutschland	2,49 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl 650gr+ Deutschland - DB	3,75 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande	2,95 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,59 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ kg

1055.....Stück

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1911.....kg

1577.....kg

1980.....Stück

1978.....kg

1811.....Schale

1645.....kg

1944.....Stück

1930.....kg

1750.....Stück

1766.....Stück

1755.....Stück

1655.....kg

1600.....kg

1650.....kg

1677.....kg

1711.....kg

1733.....kg

1722.....kg

1866.....kg

1644.....kg

1666.....kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste

21909.....Stück

21915.....Stück

21918.....Stück

21927.....Stück

21924.....Stück

21917.....Stück

21980.....Stück

21939.....Stück

21942.....Stück

21948.....Stück

21954.....Stück

21960.....Stück

21967.....Stück

21966.....Stück

21912.....Stück

21972.....Stück

21975.....Stück

21355.....Stück

21717.....Stück

21716.....Stück

21718.....Stück

21714.....Stück

Zuckermals Vakuum Niederlande - IA **5,39 €/ Stück**

Zwiebeln Niederlande - EG **3,89 €/ kg**

Zwiebeln, rot Niederlande - EG **4,45 €/ kg**

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**

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

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

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

Feigen, kg Spanien - CRAE **17,95 €/ kg**

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

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

Mango, Stück Senegal - IA **1,85 €/ Stück**

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

Melone Wassermelone, Stück Spanien **3,65 €/ Stück**

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

Melone, Galia Stück 750gr+ Spanien - IA **4,95 €/ Stück**

Nektarinen Italien - BAC **9,95 €/ kg**

Orangen Spanien - IA **6,75 €/ kg**

Pfirsiche, Kilo Italien - QC&I **6,99 €/ kg**

Pflaumen rot, Kilo Spanien - CRAE **6,95 €/ kg**

Trauben blau Italien - IA **8,95 €/ kg**

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

Trauben weiß Italien - IA **8,95 €/ kg**

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

Zitronen Spanien - EG **6,95 €/ kg**

Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD **6,95 €/ kg**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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