

Das Fenster zum Hof - KW 34/25

Buschbohnen gibt es nach längerer Anbaupause wieder aus eigener Landwirtschaft. In diesem Jahr haben wir uns wieder getraut, denn **Nico und seine Familie aus Rumänien**, die seit vielen Jahren im Sommer bei uns arbeiten, **sind die schnellsten BohnenpflückerInnen**, die wir kennen.

Bitte immer beachten: Ungekochte Bohnen enthalten die **giftige** Eiweißverbindung **Phasin**. Werden die Bohnen mindestens 10 Minuten erhitzt, wird dieses Protein zerstört.

Unsere **Laura-Kartoffel** aus der eigenen Landwirtschaft, ist wie wir finden 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**.

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 **Wetterfröschen** glauben schenken kann, verspricht der Septemberanfang noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

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, 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.

Taboulé

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: 1 EL 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.

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone -)

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 2-3 Tomaten, 1 Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, 100gr Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan, gehackte Petersilie (Minestrone ist eine bewährte Form der Resteverwertung, das Meiste, was im Gemüseschüssel noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch schon etwas angewelktes Gemüse.)

Zwiebel würfeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit Brühe angießen, aufkochen, Hitze reduzieren und Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln, klein gebrochen, dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern (Basilikum, Kräuter d. Provence) abschmecken und mit Parmesan sowie Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann in der letzten Viertelstunde auch noch ein paar frische, grobe Bratwürste in der Brühe garziehen lassen

Grüner Salat mit Paprika

1 Salat, 2 rote Paprikaschoten, 4 Tomaten, Petersilie, 1 Bund Schnitt-Knoblauch, 1 TL Senf, 2 EL Weinessig, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Pr. Zucker

Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Tomaten beliebig klein schneiden. Knoblauch-Stängel waschen und kleinschneiden. Kräuter hacken. Restliche Zutaten miteinander zu einer Salatmarinade verrühren, abschmecken und

über die Salatzutaten gießen und vorsichtig untermischen. Sofort servieren.

Zucchini gratin einfach

400 g Zucchini, 1/2 Liter Wasser, 2 Eier, 200 g saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Oregano

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini mit kochendem Wasser übergießen und sofort kalt abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig würzen und gehackte Petersilie und Oregano zufügen. Über die Zucchini verteilen. Bei 180 °C 25 Min. backen. Dazu: Pellkartoffeln

* Bohnensalat mit Feta und Basilikum

500 g Buschbohnen, 1 große Zwiebel, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Balsamico bianco, 4 EL Rapskernöl, oder Sonnenblumenöl, 200 g Feta-Käse, 1 Bund Basilikum, Salz

Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit wenig Wasser im geschlossenen Topf ca. 15 Min. dünsten. Wer mag, kann einige Zweige Bohnenkraut zufügen. Abgießen und dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Bohnen kalt abschrecken. Zwiebel fein hacken. Mit Bohnenwasser, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren. Das Dressing über die abgekühlten Bohnen gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und mit den grob zerzupften Basilikumblättern unter den Salat mischen. Alles etwa 1 h ziehen lassen.

* Grüne Bohnen mit Tomaten und Chili

800g Bohnen, 250 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 12 Blätter Basilikum, 4 EL Olivenöl, extra vergine, kalt gepresst, 1 Peperoncini, n. B. Salz

Die Bohnen putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Peperoncini entkernen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls klein schneiden. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Tomaten in kochendes Wasser geben, bis die Haut aufplatzt. Dann in kaltem Wasser abschrecken, schälen und klein schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Peperoncini und den Knoblauch kurz andünsten. Tomaten und Bohnen zugeben, salzen und ca. 20 Minuten kochen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Zum Schluß die Basilikumstreifen untermischen.

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 18.08.2025

bis 24.08.2025

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Niederlande - DEM	6,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	8,30 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	9,45 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr regional - DB	9,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,90 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DD	7,10 €/ kg
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg regional eig. Anbau - DB	4,30 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DN	17,95 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - EG	2,00 €/ 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 Deutschland - DN	3,90 €/ 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 Polen - EG	9,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional eig. Anbau - DB	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ 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 - DB	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - EG	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 300gr+ Deutschland - DB	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 - EG	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	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ 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
1688.....kg
1655.....kg
1600.....kg
1650.....kg
1677.....kg
1711.....kg
1733.....kg
1722.....kg
1866.....kg
1644.....kg
1666.....kg

Zwiebeln Niederlande - EG	3,89 €/ kg
Zwiebeln, rot Niederlande - EG	4,00 €/ 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	4,70 €/ kg
Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Feigen, kg Spanien - IA	17,50 €/ kg
Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - DB	5,95 €/ Schale
Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
Mango, Stück Senegal - IA	2,15 €/ Stück
Maracuja / Passionsfrucht Italien - IA	27,95 €/ kg
Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG	3,50 €/ Stück
Melone, Cantaloupe St. Italien - IA	4,35 €/ Stück
Melone, Galia Stück 750gr+ Spanien - EG	4,15 €/ Stück
Mirabellen, Kilo Deutschland - DB	9,40 €/ kg
Nektarinen Italien - BAC	8,50 €/ kg
Orangen Griechenland - IA	6,75 €/ kg
Pfirsiche, Kilo Italien - IA	7,45 €/ kg
Pflaumen rot, Kilo Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
Trauben blau Italien - IA	9,30 €/ kg
Trauben KERNLOS Italien - IA	7,80 €/ kg
Trauben weiß Italien - IA	8,70 €/ kg
Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
Zitronen Italien - EG	6,95 €/ kg
Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohl 8 Stk. regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Kiste
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21927.....Stück	Kräutertopf Colakraut regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaoquan regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ 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
21975.....Stück	Kräutertopf Zitronenverbene regional eig. Anbau - DB	5,10 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ 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