

Das Fenster zum Hof - KW 35/25

Mit Schulbeginn sind wohl die meisten von Ihnen aus den Ferien zurück, hoffentlich gut erholt und voller schöner Eindrücke aus Ihrem Urlaubsort. Mit einem reichen Angebot aus eigenem Anbau möchten wir Sie diese Woche begrüßen.

Wir freuen uns, dass es etwas kühler geworden ist, dann trocknen die Böden nicht ganz so schnell aus. Wir hoffen auch auf Regen, freuen uns aber auch noch bei trockenem Wetter unsere Kartoffeln ernten zu können.

Und gute Aussichten gibt es auch für alle Erdbeerfreunde: In der letzten Woche haben wir wieder neue Erdbeeren gepflanzt, die dann im kommenden Jahr von Ihnen in der Selbsternte gepflückt werden können.

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

Am 6.September findet unser Staudenmarkt von 11-16 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 Langfristtrends der **Wetterfröschen** glauben schenken kann, verspricht der Septemberanfang noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

Kartoffelsalat mit Zucchini und Bohnen

3-400gr Kartoffeln (nicht zu groß), 2-300gr Bohnen, 1 Zucchini, eine Handvoll Cherrytomaten, 2St Bundzwiebeln, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie (oder Minze), Rotweinessig, Olivenöl, scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, sechsteln und in Salzwasser aufsetzen. Nach etwa 10 Minuten die in Stücke gebrochenen Bohnen zugeben. 10 Minuten weiter kochen, abgießen und auf einem Blech ausgebreitet, etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini in 5mm Scheiben schneiden und von beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Bohnen und Kartoffeln mit feingeschnittenen Bundzwiebeln, Petersilie, Knoblauch, den Zucchini scheiben und geviertelten kleinen Tomaten mischen. Mit reichlich Rotweinessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer anmachen (das geht gleich auf dem Blech). Schmeckt prima noch lauwarm.

Butterbohnen aus der Pfanne

Bohnen, Salz, Pfeffer, Butter, Petersilie

Bohnen vom Stielansatz befreien. In reichlich sprudelndem Wasser 10 Minuten kochen, Salz erst nach zwei Dritteln zufügen (so bleiben die Bohnen zarter). Abschütteln und in möglichst kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Hitze zart hellbraun werden lassen (bis sie leicht nussig duftet). Die Bohnen auf einmal hinzugeben. Häufig wenden, dabei gehackte Petersilie darüber streuen und mitschmoren. Insgesamt 4-5 Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und eventuell mit etwas Zitrone würzen

Gemischter Blatt-Salat

Verschiedene Salate, Bd. Radieschen, 1-2 rote Bete Knollen + Blätter, 1 reife Avocado, 2 EL Weißweinessig, 1EL. Senf, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser, Petersilie, Schnittlauch

Verschiedene Salate gut waschen (dabei die einzelnen Blätter nicht zerplücken) und trocknen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete Knollen + Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Avocado-Schale und Kern entfernen, danach in Scheiben schneiden. Aus Essig, Senf, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Wasser eine Sauce herstellen und mit den klein geschnittenen Kräutern vermischen.

Rote Bete mit Kartoffeln im Ofen gebacken

600gr Rote Bete, 600gr Kartoffeln, Rosmarin, Lorbeerblätter Knoblauchzehen, grobes Salz, Alufolie

Am Besten funktioniert das Rezept mit ungefähr gleichgroßen Knollen. Bete und Kartoffeln gut waschen, auf einen großen Bogen Alufolie legen und noch feucht mit grobem Salz bestreuen. Zwischen die Knollen zwei bis drei Zweige

Rosmarin und zwei bis drei Lorbeerblätter sowie einige Knoblauchzehen (ungeschält) legen. Mit einem zweiten Bogen Alu abdecken und die Ränder der beiden Bögen durch eindrehen fest verschließen. Das Paket auf ein Backblech legen und bei 200°C (Umluft) für 35-40 Minuten garen. Wenn eine Nadel durch die Folie leicht in die Knollen eindringt, sind sie gar. Die Folie öffnen und noch heiß servieren. Die Bete lassen sich leicht schälen. Bei den Kartoffeln ist Schälen nicht nötig. Schmeckt gut mit Creme Fraiche, Kräuterquark oder Chimichurri

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zugedeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdampft und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitrone schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Gebratener Mangold mit Ziegenkäse u. Feigen

600gr blunter Mangold, 3-4 Feigen, 100-150gr weicher Ziegenfrischkäse, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). In einer Pfanne in Olivenöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten unter Wenden anbraten - dabei salzen. Auf einer Platte auskühlen lassen (bei Zimmertemperatur schmeckt das Gericht am Besten). Feigen vierteln und auf dem Mangold verteilen. Den Ziegenkäse glatträumen - wenn er zu fest ist evtl mit etwas Milch weicher rühren - und mit einem Teelöffel Nocken abstechen und ebenfalls auf den Mangold geben. Mit wenig Balsamico und viel Olivenöl beträufeln und mit reichlich Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt mit Stangenbrot zum Tunken für die Sauce.

Die Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenzepte und Infos. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.


**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.08.2025 bis 31.08.2025

Kartoffel

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

1055.....Stück

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

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

Zwiebeln, rot Niederlande - EG **4,00 €/ kg**

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	2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	9,50 €/ 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 €/ 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	7,10 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg regional eig. Anbau	4,30 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DN	17,95 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - EG	1,85 €/ 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
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 Spanien - CREA	9,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	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 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	3,80 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
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.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,90 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken ca 300g+ Niederlande	2,99 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - I	2,00 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - D	3,20 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl 650gr+ Deutschland - DB	4,20 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB	9,45 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande - E	3,50 €/ 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

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - DD	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Spanien - IA	18,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St 250gr+ Spanien - IA	2,25 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g De	5,95 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,90 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Italien - IA	27,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - IA	3,80 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Italien - IA	4,35 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück 750gr+ Spanien - I	3,40 €/ Stück
1688.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - DB	9,95 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - BAC	8,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	6,75 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - BAC	7,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Spanien - IA	7,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau regional eig. Anbau - DB	9,40 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	9,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	6,55 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,50 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DB	6,55 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21365.....Kiste	Gemüsepflanzen Kohl 8 Stk. regional	4,00 €/ Kiste
21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional	3,80 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	4,10 €/ Stück
21927.....Stück	Kräutertopf Colakraut regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21980.....Stück	Kräutertopf Jiaogulan regional eig. Anba	4,10 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau - I	3,80 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anba	3,80 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau - I	4,10 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional	3,90 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional eig.	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anba	3,80 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional	4,10 €/ Stück
21975.....Stück	Kräutertopf Zitronenverbene regional	5,10 €/ Stück
21355.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regional	4,00 €/ Stück
21717.....Stück	Staudenpaket "Dauerblüher" regional	24,20 €/ Stück
21716.....Stück	Staudenpaket "Herbstblüher" regional	24,30 €/ Stück
21718.....Stück	Staudenpaket "Wildstauden" 6St	22,80 €/ Stück
21714.....Stück	Staudenpaket Balkon & Terrasse	24,00 €/ Stück