

Das Fenster zum Hof - KW 36/25

Endlich gibt es viele leckere **Tomaten**. **Theos** Tomatenhaus ist voll. Übervoll. Jetzt Ende August/Anfang September, mit der nötigen Sonne und Wärme schmeckt **Baylee** einfach am besten. Natürlich müssen die Tomaten auch gegessen werden, damit das Tomatenhaus wieder leerer wird, gesund bleibt und (hoffentlich wieder bis **kurz vor Advent**) genug Tomaten nachwachsen. Wir helfen ihm mit günstigen **Sonderpreisen** und vielen Tomaten in den Kisten. Eine gute Gelegenheit, sich ein paar der **köstlichen** Früchte für den **Winter** einzumachen.

Wenn der Bauer die Larven des **Schnellkäfers** im Kartoffelacker findet, muss er die Kartoffeln, so rasch es geht, **ausmachen**. Der gefürchtete Drahtwurm bohrt gerne **Fraßgänge** in die Knollen. Wer zu lange wartet, dem ist die Kartoffelernte verdorben, weil sie **kaum** noch über den Winter **lagerfähig** ist. Auch wir sind in diesem Jahr mit einigen kleineren Flächen betroffen. Wir röden jetzt möglichst schnell viele der leckeren Knollen, möchten sie aber nicht lange lagern. Deshalb gibt es jetzt ein **Sonderangebot** - unsere Kartoffeln sind in den nächsten Wochen deutlich **GÜNSTIGER**. Besser schnell essen. Die Begegnung mit dem Drahtwurm indes, ist **nicht zu befürchten**, er hasst nichts mehr, als Unruhe. Sobald die Kartoffeln aus der Erde kommen, verlässt er **schimpfend** und umgehend den Ort. Zurück bleiben meistens nur kleine Löcher. Außerdem achten wir beim **Sortieren** gut auf möglichen Befall.

Im Verlauf der Woche kommt wieder die **rotschalige Laura** in die Tüten. Wir mögen die Sorte, weil sie besonders schön **gelb** ist und nach dem Kochen **locker-cremig** wird. Die rote Farbe ist übrigens nicht **hitzestabil**. Wer also gerne in der Schale kocht findet nach 20 Minuten optisch ganz **gewöhnliche** Kartoffeln vor.

Auf unserer **Rezeptseite** findet sich ein Rezeptblatt mit ausschließlich leckeren **Kartoffelrezepten** zum Ausdrucken. Auf **Wunsch** legen wir auch gerne eines in die Kiste.

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**.

Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2EL Tomatenmark, etwas Chili, frische gehackte Kräuter nach Belieben oder gehacktes Fenchelgrün, frische Zitrone, Olivenöl

Wie ein Eintopf: Kartoffeln unter Wasser sauber reiben und in 1cm Pommes schneiden. Die Bohnen halbieren. Beides zusammen in Salzwasser knapp bedeckt aufsetzen und 7-8 Minuten leise kochen. Tomatenmark, gehackten Knoblauch und etwas Chili einrühren. Dann die Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben weiterkochen. Eventuell noch etwas Wasser angießen. Vom Herd nehmen, gehackte Kräuter untermischen und mit Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl würzen. Eventuell noch etwas nachsalzen. Wer mag, streut generös geriebenen Parmesan darüber.

Tomatensauce aus dem Ofen

1kg Theotomaten, 1 Knolle Knoblauch, 2-3 Stängel Basilikum, Salz, Olivenöl, Thymian, evtl. kleine Chilischoten

Basilikum, Thymian und Chilischoten auf das Backblech geben, Knoblauch quer halbieren und auf das Blech setzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blech verteilen. Mit Öl beträufeln und wenig Salz bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben. Wenn es geht: Oberhitze (oder Umluft) und 225°C, bis die Tomaten auf der Oberseite leicht karamellisieren. Je dunkler, desto kräftiger die Sauce. Zwischendurch die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Im Mixer kurz zerkleinern und anschließend durch ein Sieb streichen. Vielleicht noch etwas verdünnen. Schmeckt warm und kalt.

Mais richtig kochen

Zuckermais enthält außer viel Zucker, noch Stärke und Pektin. Beim Erhitzen bindet die Stärke ab und die Körner verlieren ihren rohen Geschmack. Wird zu lange erhitzt (oder bei zu hohen Temperaturen) löst sich das Pektin aus den Schalen und die lösen sich auf. Am Besten ist es also, Wenn die Kolben heiß genug (Stärke) aber nicht zu heiß (Pektin) werden. Das geht, indem man den Mais in eine ausreichende Mengen kochenden Wassers gibt, den Deckel auflegt und den Topf von der Platte nimmt. Nach 10 Minuten sind die Kolben perfekt. Salz im Kochwasser ist nicht nötig. Es kann die Körner nicht durchdringen. Lieber später salzen.

Übrigens: Der Zucker im Mais wird nach und nach in Stärke umgewandelt, bis nichts mehr übrig ist. Also besser den Mais nicht liegenlassen, sondern rasch verarbeiten. Kälte hindert die Enzyme beim Zuckerabbau. Wer also den Mais noch lagern will, sollte das im möglichst kalten Kühlschrank tun.

Gebackene Tomaten "provencal"

10 Tomaten, 1 Tasse Paniermehl, 2-3 Knoblauchzehen, 1kl Bd Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Oben eine Scheibe (die mit dem grünen Strunk) der Tomaten abschneiden. An der Unterseite nur ganz leicht glattschneiden, damit die Tomaten stehen können. Mit der großen Schnittfläche in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Schnittränder leicht braun werden. Aus der Pfanne nehmen und die Tomaten mit der gebräunten Seite nach oben in eine Auflaufform stellen. Knoblauch und Petersilie zusammen fein hacken, mit dem Paniermehl mischen und in die Pfanne geben (nicht mehr auf dem Herd). Evtl noch Öl zugeben, bis die Masse etwas bindet. Dann auf jede Tomate ca. einen Esslöffel davon geben und die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für 20 Minuten backen.

Zucchini-Socca

400gr Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 150gr Kichererbsenmehl, 500gr Wasser, 2EL Olivenöl, 60gr Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer

Zucchini und Zwiebel etwa 3mm Scheiben schneiden und mit etwa 1EL Salz vermischen - ca. 3/4Std ziehen lassen und gelegentlich unterheben. Das Gemüse anschließend gut abtropfen und etwas trocken tupfen. In der Zwischenzeit aus KE-Mehl, Parmesan, Wasser, wenig Salz und Öl einen pfannkuchenartigen Teig rühren und etwa 1/2Std quellen lassen. Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.

Backblech mit einem Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Gleichmäßig mit dem Teig begießen, so dass alles bedeckt ist. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und mit Salat genießen.




**** ABO Gemüse Salat Obst**

von

01.09.2025

bis

07.09.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regional	4,45 €/ lTüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Niederlande - ECO	6,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado Peru - IA	8,30 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	2,45 €/ Bund
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
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 - DB	7,45 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	4,29 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Bund
634.....kg	Paprika bunt reg. regional - DB	9,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	6,35 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ kg
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	5,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ 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	5,45 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien - I	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+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB	8,95 €/ 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	4,50 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau - I	2,10 €/ Stück

Obst

1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,89 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - EG	4,00 €/ kg
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 regional - DB	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Frankreich - ECO	21,95 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA	2,55 €/ 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	3,45 €/ Stück
1755.....Stück	Melone Galia, Stück ca. 600g Spanien	3,25 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,20 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Italien - IA	4,25 €/ Stück
1688.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - DB	9,75 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - BAC	8,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	8,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - BAC	7,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	-6,50 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	6,75 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	8,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	5,85 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DB	6,55 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional	3,80 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig.	4,10 €/ Stück
21930.....Stück	Kräutertopf Dill regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anbau	3,80 €/ Stück
21967.....Stück	Kräutertopf Schnittknoblauch regional	3,90 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional eig.	3,50 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional	4,10 €/ Stück
21975.....Stück	Kräutertopf Zitronenverbene regional	5,10 €/ Stück