

Das Fenster zum Hof - KW 37/25

Eine nach der anderen **Großkiste** mit **Kartoffeln** landet gerade auf dem Hof. Glücklicherweise haben wir noch einige **Beete**, bei denen die gefürchteten **Drahtwürmer** (siehe "**Fenster zum Hof**" der letzten Woche) bisher noch nicht so aktiv waren. Ein Grund mehr, sich zu beeilen, bevor auch die bisher gesunden Bestände befallen sind. Wir hatten **Glück** und konnten in unmittelbarer Nähe eine **isolierte** Halle mieten. Dort werden die Knollen gelagert – zusammen mit den verschiedenen **Kürbissen**, die bald reif vom Feld kommen und uns den Herbst verschönern sollen.

Der geplante **Zuckermais** der letzten Woche ist nicht so **schnell** gereift wie wir uns das erhofft hatten. Glücklicherweise konnte uns ein Kollege mit saftigen **Kolben** weiterhelfen, die kaum weniger aromatisch waren, als die eigenen. Überhaupt hat man das Gefühl, dass dieses Jahr alles etwas **langsamer** und zäher wächst, als wir das sonst gewohnt sind. Vermutlich sind das immer noch die Nachwirkungen des langen, kühlen **Frühlingsanfangs**. Daneben kennen wir im Maisanbau noch andere Hindernisse, die es den Pflanzen zunehmend schwer machen. Gegen den **Maiszünsler**, einem unscheinbaren Kleinschmetterling, der seine Eier auf der Pflanze ablegt, helfen **feinmaschige** Netze. Die sind aber teuer - Ausbreiten und Kontrolle sind sehr aufwändig. Ein ganz anderes Kaliber stellen **Dachse** dar, die beträchtlichen **Schaden** in den Anlagen verursachen. Hier experimentiert man mit Elektrozäunen zur Abschreckung.

Alle Plastikschalen, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir **gerne** zurück! Gerade im Sommerhalbjahr ist das häufiger nötig. Zurückgegebene Schalen werden **gereinigt** und dann wieder verwendet!

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**.

Geröstete rote Bete mit Knoblauch und Joghurt

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel 150gr Sahnejoghurt, gemischte Kräuter (z.B. Dill, Koriander, Minze, Petersilie), etwas Zitronensaft

Das Grün der Bete entfernen und aufheben. Rote Bete 15 Min. kochen, abgießen und Haut abziehen. In Spalten oder Würfel schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel und dem Kreuzkümmel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl braten (schmeckt auch mit normalem Kümmel). Dabei salzen. Knoblauch grob gehackt zugeben und 1 Minute mitbraten. Stängel der roten Bete in Stücke schneiden und die Blätter bestenfalls halbieren. Beides dazugeben und noch zwei Minuten gemeinsam braten. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen. Joghurt mit den fein gehackten Kräutern anrühren (evtl. mit einem Schluck Wasser verdünnen) und den Joghurt dann unter die Bete heben. Schmeckt lauwarm mit Hirse oder Brot.

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 Gemüsefach noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch schon etwas angewinkeltes Gemüse.)

Sofritto – ital. Gemüeswürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 2 Stangen Staudensellerie 1 Knoblauchsellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch

Alles sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie (auch das 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 Sofritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

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

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 St. Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1 TL Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 l Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Selbstgemachte Nudeln mit frischen Tomaten

Pro Person: **Nudeln:** 80gr Mehl, 50gr Vollei, 1/2 TL Öl, 1 Prise Salz -- **Tomatensauce:** 150gr Tomaten, 1/2 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde hinein drücken, Salz, Ei und Öl hinein geben und das ganze ca. fünf Minuten mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig nochmal zwei Minuten kneten (der Teig ist nun viel weicher), portionieren und die einzelnen Stücke mit viel Mehl ca. 1mm dick ausrollen. Dann in 1cm Streifen schneiden. Und mit Mehl bestäubt locker auf einem Tablett bis zum Kochen aufbewahren. Tomaten würfeln, in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit wenig Zucker und Salt würzen und gelegentlich umrühren. Die Sauce muss ca. 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. In einem großen Topf viel Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln hinein geben. Frische Nudeln sind nach 1-2 Minuten schon gar. Einfach mit einer Zange aus dem Wasser direkt in die Pfanne mit der Sauce geben und nach belieben noch mit frischem Olivenöl, Pfeffer und Parmesan würzen

Tomatensuppe (schnell und einfach)

800gr Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1kl getrocknete Chili, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 Stängel Basilikum, Olivenöl, ca. 200gr Wasser

Die Tomaten und die Zwiebel grob würfeln und mit Wasser, Knoblauch, Chili, etwas Thymian, dem Lorbeerblatt und dem Basilikum in einen Topf geben. Mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zum Kochen bringen und bei leiser Hitze etwa 15 Minuten simmern. Lorbeerblatt und den Basilikum herausfischen und die Suppe durch ein Küchensieb passieren. Wieder vorsichtig erwärmen und kurz vor dem Servieren mit frischem, schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie etwas Olivenöl würzen. Evtl. noch nachsalzen

** ABO Gemüse Salat Obst

von 08.09.2025 bis 14.09.2025

Kartoffel

| | | |
|--------------|---|----------------------|
| 19.....Stück | 4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB | 8,29 €/ Stück |
| 15.....Netz | Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB | 24,95 €/ Netz |
| 12.....Tüte | Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB | 4,45 €/ Tüte |

Gemüse

| | | |
|---------------|---|-----------------------|
| 1110.....kg | Auberginen Spanien - IA | 6,49 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado Peru - IA | 8,95 €/ kg |
| 387.....kg | Bataten, regional Niederlande - EG | 6,25 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß 600gr+ Niederlande - EG | 5,45 €/ St. |
| 524.....Bund | Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB | 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 | 8,95 €/ kg |
| 777.....Stück | Cherrytomaten 250gr Spanien - IA | 8,99 €/ Stück |
| 255.....kg | Chicoree Niederlande - EG | 12,90 €/ kg |
| 503.....Bund | Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB | 2,35 €/ Bund |
| 1010.....kg | Fenchel Deutschland - DB | 7,95 €/ kg |
| 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 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 |
| 922.....kg | Landgurke regional - DB | 5,90 €/ kg |
| 844.....kg | Mangold, bunt Deutschland - DD | 6,95 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün regional eig. Anbau - DB | 5,95 €/ kg |
| 300.....kg | Möhren regional eig. Anbau - DB | 4,29 €/ kg |
| 166.....St. | Pak Choy, Stück 250gr+ regional eig. Anbau - DB | 2,69 €/ St. |
| 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 | 5,49 €/ kg |
| 677.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo regional eig. Anbau - DB | 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 - 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 | 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 - EG | 3,80 €/ Stück |
| 341.....Bund | Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB | 3,50 €/ Bund |
| 340.....kg | Rote Bete, Kilo Deutschland - DB | 4,05 €/ kg |
| 877.....Bund | Rübstiel, Bund regional eig. Anbau - DB | 3,29 €/ Bund |
| 233.....Stück | Rucola, ca 100gr Beutel regional eig. Anbau - DB | 21,90 €/ Stück |
| 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 300gr+ Spanien - IA | 12,79 €/ St. |
| 550.....Bund | Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB | 12,00 €/ Bund |
| 282.....Stück | Schnitzicchorie Bund regional eig. Anbau - DB | 3,29 €/ Stück |
| 332.....Stk | Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB | 2,95 €/ Stk |
| 188.....Stk | Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB | 3,65 €/ Stk |
| 1322.....kg | Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB | 6,95 €/ kg |

| | | |
|----------------|--|----------------------|
| 335.....St. | Staudensellerie 300gr+ Niederlande - EG | 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 Deutschland - DN | 2,75 €/ Stück |
| 1055.....Stück | Zuckermais Vakuum Niederlande - IA | 5,39 €/ Stück |
| 400.....kg | Zwiebeln Deutschland - DN | 3,25 €/ kg |
| 411.....kg | Zwiebeln, rot Deutschland - DN | 4,00 €/ 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 - EG | 3,75 €/ kg |
| 1577.....kg | Birnen, kg Deutschland - DB | 6,79 €/ kg |
| 1980.....Stück | Datteln, 250gr Tunesien - DD | 3,89 €/ Stück |
| 1978.....kg | Feigen, kg Spanien - IA | 19,49 €/ kg |
| 1955.....Stück | Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA | 2,39 €/ Stück |
| 1811.....Schale | Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - DB | 5,95 €/ Schale |
| 1645.....kg | Limetten Marokko - IA | 9,95 €/ kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück Spanien - CRAE | 2,95 €/ Stück |
| 1930.....kg | Maracuja / Passionsfrucht - IA | 23,45 €/ kg |
| 1755.....Stück | Melone Galia, Stück ca. 600g Spanien - IA | 3,25 €/ Stück |
| 1750.....Stück | Melone Wassermelone, Stück Spanien - IA | 4,29 €/ Stück |
| 1766.....Stück | Melone, Cantaloupe St. Italien - IA | 4,49 €/ Stück |
| 1688.....kg | Mirabellen, Kilo Deutschland - DB | 9,75 €/ kg |
| 1655.....kg | Nektarinen Spanien - CRAE | 9,95 €/ kg |
| 1600.....kg | Orangen Südafrika - IA | 8,95 €/ kg |
| 1677.....kg | Pflaumen rot, Kilo Spanien - CRAE | 6,95 €/ kg |
| 1711.....kg | Trauben blau Italien - IA | 4,95 €/ kg |
| 1733.....kg | Trauben KERNLOS Italien - DEM | 7,45 €/ kg |
| 1722.....kg | Trauben weiß Italien - DEM | 6,95 €/ kg |
| 1866.....kg | Walnüsse Frankreich - EG | 13,95 €/ kg |
| 1644.....kg | Zitronen Spanien - CRAE | 6,95 €/ kg |
| 1666.....kg | Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD | 5,99 €/ kg |

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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