



Das Fenster zum Hof - KW 38/25

Dem alten Schmäh zufolge, entspricht ja der **IQ** von Kartoffelerzeugern den Reziprokwert des durchschnittlichen Umfangs ihrer Erzeugnisse. Sollte dem so sein, sieht es ganz schlecht aus in den **Oberstübchen** unserer Landwirte. Anders als in den letzten zwei Jahren, wurden in diesem Sommer **beträchtliche** Mengen, vor allem an dicken Kartoffeln, gerodet. Normalerweise sortieren wir **Dicke Brummer** aus und vermarkten sie separat als Ofenkartoffeln. Diesmal sind es zu viele – etwa ein **Drittel** der Ernte bei manchen Sorten. Dem Aroma tut es keinen Abbruch und beim Schälen fällt sogar weniger Abfall im Verhältnis zur Menge an – **mehr Kartoffel** für's Geld. Nur Pellkartoffeln brauchen deutlich länger bis sie **gar** sind. Da darf man gut mit 30-35 Minuten rechnen.

Die große Tomatenschwemme ist vorbei. In den letzten Wochen gab es so viel, dass wir praktische jede Kiste in jeder Woche mit **Theos köstlichen Tomaten** versorgen konnten. Ist ja so: Zuviel Tomaten im Sommer geht praktisch nicht. Jetzt da so etwas wie **Herbst** einsetzt, schwindet das Licht und die Nächte werden (zumindest hier im Vorgebirge) wieder kühler. Damit gehen damit auch die Erträge zurück. Wenn wir **Glück** haben gibt es aber wieder bis in den November wenigstens ein paar seiner Tomaten. In manchen Jahren gibt es die Letzten in der ersten Adventswoche. Danach ist wieder ein halbes Jahr Geduld angesagt.

Dafür bekommen wir aber endlich noch ein paar Kulturen, auf die wir lange gewartet haben. Neben **Zuckermais und Kürbis** (verspätet) gibt es in großer Menge die ersten **Endivien** (pünktlich). Diese wunderbar großen Salate kann man nicht nur als Rohkost, sondern sogar gegart genießen. Rechts gibt's ein leckeres Rezept dazu.

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

Und nicht vergessen:
In KW40, nach dem Feiertag am 3. Oktober, verschieben sich die Freitagslieferungen auf Samstag.

So ein Käse! (KW39 vom 22.9.-28.9.) Ulmenhofer Bauerngouda.

Schnittkäse vom Ulmenhof in der Vulkaneifel. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar.
Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen

1 Stück ca. 220g, 27,50€; Art.-Nr. 5188

Endiviensalat - gebraten und überbacken

1 Endiviensalat, 500ml Milch (oder 250ml Wasser u. 250ml Sahne), 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, Butter zum Braten

Den Endiviensalat vierteln. Dabei den Strunk im Salat lassen, damit die Viertel nicht auseinander fallen. Butter in einer passenden Pfanne aufschäumen und die Viertel von allen Seiten in je drei bis vier Minuten anbraten - dabei etwas salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, einer Prise Chili sowie Muskat würzen. Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Den Boden einer Auflaufform dünn mit der Sauce bedecken und die gebratenen Endivien hineinlegen. Mit restlicher Sauce überziehen und übrigen Käse darüber streuen. Ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken. Dazu Kartoffeln.

Geszmorte Bohnen in Tomatensauce

500gr Stangenbohnen, eine rote Paprikaschote, eine kleine Dose Tomaten (oder frische (gewürfelt) von Theo), Knoblauch, Öl, zwei getrocknete Peperoncino, Zucker, Salz/Pfeffer, Zitronensaft

Bohnen zehn Minuten in ungesalzenem Wasser kochen und kalt abschrecken. Abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch gehackt und die zerkleinerten Peperoncino dazugeben. Paprika in Streifen geschnitten hinzugeben und anbraten. Dann die Tomaten (aus der Dose grob zerdrücken) dazu, Salz sowie etwas Zucker und offen durchschmoren, bis die Tomatensauce auf etwa die Hälfte reduziert ist (gründlich salzen – die Bohnen wurden ohne Salz gekocht). Bohnen hinzugeben und noch fünf Minuten weiterschmoren. Würzen mit Pfeffer und etwas Zitrone - gerne auch gehackter Petersilie. Zu Reis oder Penne.

Spaghetti mit Catalogna

1Bd Catalogna, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Sardellenfilets, 1 Peperoncino, 4El Olivenöl, 7-8 Tomaten (gewürfelt), 500gr Spaghetti, Salz und Pfeffer, geriebener Parmesan

Pfanne vorwärmen. Die Nudeln zusammen mit der grob gehackten Catalogna in kochendes Salzwasser geben. Knoblauch, Sardellenfilets und kleingeschnittene Peperoncino in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomaten zugeben

und kurz durchschmoren. Blanquierte Gemüse und Nudeln aus dem Topf fischen und unter die Tomatensauce heben. Mit etwas Pfeffer und noch mehr Olivenöl würzen. Wer mag kann noch frisch geriebenen Parmesan obenauf geben.

Rote Bete Salat mit Catalogna

3-4 Rote Bete, 1/4 Gemüsezwiebel, 1/2Bd Catalogna, 1 geh. TI Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 30-40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Catalogna grob hacken und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Schmeckt würzig und süß.

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.

Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl, neutrales Öl zum Braten

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinander fallen, eventuell sogar vierteln. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben (vorsicht, er verbrennt leicht). Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und noch kurz weiter braten. Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

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

15.09.2025

bis

21.09.2025

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,49 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl:	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	-2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	7,95 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	10,95 €/ 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
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg regional eig. Anba	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
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,35 €/ St. DB
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. An	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 - CREA	7,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,49 €/ 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
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 Deutschland - DB	4,05 €/ kg
877.....Bund	Rübstock, Bund regional eig. Anbau - DB	3,29 €/ Bund
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel regional eig.	21,90 €/ 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	2,75 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,45 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken ca 300g+ Spanien -	2,79 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,00 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzicchorie Bund regional eig. Anb	3,29 €/ Stück
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB	7,95 €/ kg

335.....St.

Staudensellerie 300gr+ Niederlande - E

3,50 €/ St.

1150.....Schale

Suppengemüse regional eig. Anbau - DB

2,95 €/ Schale

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

1050.....Stück

Zuckermais Stück regional eig. Anbau - I

2,20 €/ 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

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
Birnen, kg Deutschland - DD	5,85 €/ kg
Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Feigen schwarz, 250gr Spanien - DN	3,95 €/ Stück
Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA	1,85 €/ Stück
Limetten Marokko - IA	9,95 €/ kg
Mango, Stück Spanien - CRAE	2,95 €/ Stück
Maracuja / Passionsfrucht - IA	23,45 €/ kg
Melone Wassermelone, Stück Spanien	4,29 €/ Stück
Melone, Cantaloupe St. Italien - IA	4,49 €/ Stück
Orangen Südafrika - IA	8,95 €/ kg
Pflaumen rot, Kilo Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
Satsumas Italien - ICEA	5,85 €/ kg
Trauben blau Italien - IA	4,95 €/ kg
Trauben KERNLOS Italien - DEM	7,45 €/ kg
Trauben weiß Italien - IA	4,75 €/ kg
Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
Zitronen Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	5,99 €/ kg