

Das Fenster zum Hof - KW 39/25

Bei uns im **Apfelbacher-Garten** ernten wir in diesen Tagen unseren **Roten Weinbergpfirsich**. Selten tragen die Bäume soviel wie in diesem Jahr – sie blieben von Spätfrösten verschont. Der **Hagel** am 31. Mai hat zwar Spuren hinterlassen, aber dafür haben die sonnigen Sommertage für besonders **aromatische** Früchte gesorgt. Die **tiefroten**, kleinen Pfirsiche, die eigentlich von der Mosel kommen, sind nicht nur zum Direktverzehr, sondern auch besonders gut für **Konfitüre** und Kompott geeignet – eine ganz besondere **Delikatesse**. Wer mit der derben, pelzigen Haut seine verständlichen Probleme hat (erst recht bei Konfitüre), sollte reichlich Wasser aufkochen, die Haut am Blütenende kreuzweise einschneiden und die Pfirsiche etwa eine Minute wallend kochen, sodann abschrecken. Danach lässt sich die Haut **ganz leicht** abziehen.

Der nächste Möhrensatz mag noch ein bisschen wachsen. Das war der Tipp des **Anbauberaters**, als wir uns Sorgen gemacht haben, die Möhren könnten **platzen**. Ärgerlich, aber bei ausreichend Wasser plus Wärme kann das passieren. Wachsen sie zu schnell, **reißen** sie einfach der Länge nach auf – ganz schlecht für die Haltbarkeit. Wer eine ganz frische, reife **Möhre bricht** oder beim Schneiden genau hinhört, bekommt mit, unter welcher buchstäblichen **Spannung** die Möhren jetzt stehen. Als "Ersatz" gibt es in den Kisten daher unsere gerade frisch gerodeten **Pastinaken**, die in der Farbe den ursprünglichen viel näher sind. Orange Möhren gibt es nämlich erst seit dem 17. Jahrhundert. Davor waren sie weiß (oder beige).

Wir haben wieder **mehlige Kartoffeln** im Angebot. Allerdings war der Sommer sehr gut zu unseren Kartoffeln, so dass auch eher festkochende Sorten **fast** so viel **Stärke** enthalten, wie mehligkochende in anderen Jahren. Fans der festkochenden Kartoffeln müssen sich aber nicht sorgen. Mit der Zeit nimmt der **Stärkegehalt** der Kartoffeln im Lager immer weiter ab.

Und nicht vergessen:

In KW40, nach dem Freitag am 3. Oktober, verschieben sich die Freitagslieferungen auf Samstag.

Esquites - Mexikanischer Maissalat

4 Maiskolben, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Koriander oder Fenchelgrün, 2 Chilis, 2 EL Mayonnaise, 2 EL Limonen- oder Zitronensaft, 1/2 Bd Frühlingszwiebeln, 50gr Pecorino gerieben, 1/2 TL Chilipulver, Salz, Olivenöl

Die Maiskolben schälen und 10 Minuten kochen (siehe Anleitung). Dann abkühlen lassen und die Kerne vom Kolben schneiden (ersatzweise Dosenmais). Knoblauch feinhacken und in Olivenöl anschwitzen, ohne dass er Farbe nimmt. Abkühlen. Koriander, Chilis sowie Bundzwiebeln feinschneiden und mit Knoblauch und den Maiskörnern mischen. Aus Mayo, Zitronensaft, Chilipulver, Salz und dem Pecorino eine Sauce anrühren und mit dem Maisgemüse mischen. Zu Pellkartoffeln mit Salz und Butter oder zum:

Kürbis-Kartoffel-Blech

1kg Hokkaido, 1kg Kartoffeln, 1 EL Essig, ca. 5 EL Olivenöl, Salz und Salbeiblätter oder Rosmarin

Kürbis grob würfeln und Kartoffeln mit Schale genau so grob würfeln. In einer Schüssel mit Essig und Öl begießen und gut durchmischen, bis alles Würfel bedeckt ist. Mit Salz und grob geschnittenem Salbei oder Rosmarin reichlich bestreuen untermischen und bei 200°C (Umluft) etwa 30-40 Min. backen. Nach etwas 2/3 der Zeit einmal wenden. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man ein kleines spitzes Messer leicht einstecken kann. Mit Joghurt-Sauce (Joghurt, Knoblauch, Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren.

Cicoria alla Romana

Die Blätter der Cicoria in 10cm Stücke geschnitten, Rot- oder Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2-3 Sardellenfiles

Aus 1 Teil Essig, 3 Teilen Öl sehr fein gehackten Sardellenfiles, wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle eine cremige Vinaigrette schlagen. Die Gemüsestücke werden einfach in die Sauce gestippt und geknuspert. Prima mit Ziegenkäse und geröstetem und mit Knoblauch eingeriebenem Brot.

Kartoffel-Pastinaken-Puffer

4-500gr Kartoffeln (geschält), 3-400gr Pastinaken, 1 gekochte Kartoffel, 2-3 EL Mehl, 1gr. Ei (ca. 70gr), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Öl oder Butterschmalz zum braten

Kartoffeln und Wurzeln auf einer groben Reibe getrennt raffeln – ebenso die gekochte Kartoffel. Die rohen Kartoffeln etwas salzen, untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut mit den Händen ausdrücken. Jetzt mit den übrigen geriebenen Zutaten locker vermischen, mit noch etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Das verschlagene Ei unterrühren und anschließend das Mehl locker und gleichmäßig unterarbeiten. Nochmal 10 Minuten stehen lassen und evtl. noch etwas Mehl unterziehen. In Butter-

schmalz oder Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Bis zum Servieren auf einem Gitter im Ofen bei etwa 70°C warm halten. Mit Sauerrahm, Salat oder Salsa (s.u.) servieren.

Fenchelsalsa

1kl, oder 1/2 große Fenchelknolle, 1/2 rote Paprika, 1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/2 Bd Petersilie, 2 Knoblauchzehen, nach Lust 1 Chilischote, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse, Knoblauch und Chili in 2-3mm Würfel schneiden (immer erst in Streifen und danach in Würfel). Ein scharfes Küchenmesser ist dabei sehr hilfreich. Alles mischen, salzen und mit reichlich Essig und Olivenöl verrühren. Zum Schluss mit etwas Oregano und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unterrühren. Passt zu Kartoffel-Pastinaken-Puffern.

Fenchel Pasta

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 500gr Spaghetti.

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen, sehr fein hacken, Zitronenschale mit einer Reibe abreiben, Saft auspressen und das gehackte Grün mit der Zitronenschale, dem Saft und ca. 5 EL Olivenöl mischen. Die Knollen halbieren und den Strunk heraus schneiden. Fenchel in möglichst feine Streifen und die zarten Stängel in dünne Scheiben schneiden. Fenchel und gehackten Knoblauch in Olivenöl mit wenig Salz anbraten, bis sie weich und zartbraun sind. Währenddessen die Spaghetti kochen. Spaghetti direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Fenchel geben und vermischen. Würzen mit Pfeffer, Fenchelgrün-Zitronenmischung darübergeben und unterheben.

Kürbis-Kokossuppe mit Chili

1 Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein St Ingwer, 2-3 Chilischoten, 1 TL Öl, Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4 Liter Apfelsaft, 1/4 Liter Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch, Ingwer und Chili in Öl glasig dünsten. Mit Curry kräftig bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben. Salzen, weich kochen, dann pürieren.

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 22.09.2025 bis 28.09.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig.	5,45 €/Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,95 €/Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	4,45 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	7,65 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland	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 regional eig. Anbau - DB	8,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau	1,95 €/ Stück
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
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	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	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 regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ 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	2,20 €/ 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 Deutschland - DD	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	2,45 €/ 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	12,79 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau	12,00 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau	3,29 €/ Stück
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg

188.....Stk	Spitzkohl 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande	2,95 €/ 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
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau	12,20 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ 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	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,85 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1975.....Stück	Feigen schwarz, 250gr Spanien - DN	3,90 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA	1,99 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	2,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	23,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	6,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Italien - ICEA	6,95 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	5,45 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	7,25 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	4,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1652.....kg	Weinbergpfirsiche regional eig. Anbau	7,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,10 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,95 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------------	----------------------