

## Das Fenster zum Hof - KW 40/25

**Viele** haben es schon gemerkt. Beim **Ausliefern** knirscht es. Kollegen haben Urlaub oder sind krank. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir inzwischen regelmäßig Liefertouren zusammen oder teilen sie zwischen zwei Kollegen auf.

So **ändern** sich Tourzusammensetzungen und Ihre gewohnten **Lieferzeiten**. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht immer gleiche Zeiten garantieren können. Bei manchen Touren, Adressen und Stadtteilen klappt das, bei anderen nicht so gut. Grundsätzlich können Sie davon ausgehen, dass Ihre **Bestellung kommt**, wenn Sie Ihre Bestellbestätigung und den Lieferschein erhalten haben. Es gibt Ideen, eine Liveansicht (wo befindet sich der Fahrer, ähnlich wie bei Paketdiensten) anzubieten. Wer aber schon mal sein Paket in der **App** bei DHL, Hermes oder DPD verfolgt hat, weiß, dass auch dort die Genauigkeit eher im zwei bis drei Stunden Bereich liegt. Ganz sicher hilft immer ein guter Abstellhinweis

**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. Die Fans festkochender Kartoffeln müssen sich aber nicht sorgen. Mit der Zeit nimmt der **Stärkegehalt** der Kartoffeln im Lager immer weiter ab.

**Jetzt**, nach dem Sommer ist wieder die Zeit für **Fenchel** und **Brokkoli** (auch davon gibt es bald reichlich). Beides gedeiht schlecht in Sommer und Hitze. Vom Fenchel mit seinem fedrigen Blattgrün ist alles zu verwenden. Sogar die **Stiele** und selbst der Strunk, den man im Winter gerne herauschneidet, sind so zart, das man sie einfach mit verwenden kann. Das erschreckend üppige und ätherisch nach Anis duftende Grün hält sich **prima** in einem **Plastikbeutel** im Kühlschrank und eignet sich, fein geschnitten, hervorragend als Salatkraut. Unsere Fenchel haben viel Zucker gespeichert. Daher lieben sie es, in der Pfanne gebraten zu werden und ähnlich den Zwiebeln danken sie es ihren Köchen mit zart **karamelligen** Aromen.

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**.

## Herbsteintopf

1 Zuckermais, 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1/2 Spitzkohl, 1/4 Sellerie, 1 Handvoll Bohnen, 3 Kartoffeln, 3 Tomaten, ca. 1,5Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer, 1 Knoblauchzehe, 1Bd Petersilie

Die Gemüse waschen und würfeln (so, dass die Stücke gut auf einen Löffel passen). Den Zuckermais vom Strunk schneiden. Alles in einen großen Topf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Würzen mit ausreichend Salz, Lorbeer und Thymian. Ca. eine halbe Stunde bei milder Hitze kochen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Pfeffer begeben. Evtl mit einem Spritzer Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken. Gerne auch etwas leckeres Olivenöl und dünn gehobelten Parmesan im Teller auf die Suppe geben.

## Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

2 kleine Fenchelknollen inkl. Stängel, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2EI Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2EI Rosinen, 1EI Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Das obere Drittel des Fenchels abschneiden und beiseite legen. Den Rest in 2-3mm Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze braten bis der Fenchel zart hellbraun wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

## Fenchelgrün-Topping (zur Fenchel-Sardinen-Pasta)

2 Hände Fenchelgrün, 5-6EI Paniermehl, Schale von 1/2 Zitrone, 2 Knoblauchzehen. 2-3EI Olivenöl

Fenchelgrün, Knoblauch, und dünn abgeschälte Zitronenschale sehr fein hacken, mit dem Paniermehl vermengen und in dem Öl und häufigen Wenden in einer Pfanne knusprig hellbraun braten. Dann auf einem Teller ausgebreitet abkühlen lassen.

## Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2EI Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca. 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst feine Streifen schneiden. Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben

und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

## Kürbissuppe mit Herbstfenchel

1/2 Hokkaido, 1kl Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, 1 Fenchel mit Grün, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl, 200gr Joghurt oder Saure Sahne

Hokkaido und Zwiebel grob würfeln und zusammen mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit etwas Essig ablöschen, kurz einkochen, auffüllen mit ca. 0,8Ltr Wasser oder Brühe und salzen. In der Zwischenzeit das Grün vom Fenchel abstreifen. Ca 1/3 davon fein hacken (der Rest hält sich gut in einer Tüte im Kühlschrank). Fenchel mit Stumpf & Stiel in 3mm Scheiben schneiden und in Butter zart hellbraun braten. Kürbis nach etwa 15 Minuten mit dem Pürierstab fein mixen. Gebratenen Fenchel untermischen. Joghurt mit dem Fenchelgrün glattrühren und 1-2EI im Teller auf die fertige Suppe geben. Zusätzlich kann man noch 1/2 TI Kümmel in etwas aufgeschäumter Butter anrösten und das ebenfalls auf die Suppe träufeln.

## Butterbohnen aus der Pfanne

Bohnen, Salz, Pfeffer, Butter Petersilie

Bohnen vom Stielansatz befreien. In reichlich sprudelndem Wasser 10 Minuten kochen, reichlich Salz erst nach zwei Drittel zufügen (so bleiben die Bohnen zarter). Abschütten 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 ca 4-5 Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und eventuell mit etwas Zitrone würzen.

## Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Auflaufform buttern und Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet).

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 29.09.2025 bis 05.10.2025

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,25 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Niederlande	<b>4,95 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,45 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bd.</b>
1311.....kg	<b>Buschbohnen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>8,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>11,90 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - DB	<b>2,35 €/ Bund</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ Bund</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Anbau	<b>1,95 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Deutschland - DB	<b>3,75 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DN	<b>17,95 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b> regional	<b>2,75 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional	<b>3,25 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,29 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 250gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,69 €/ St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - EG	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Polen - IA	<b>7,79 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,85 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> regional	<b>16,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - EG	<b>7,35 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>18,80 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>28,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bd.</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	<b>3,80 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,65 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Deutschland - DD	<b>3,25 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,45 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca 300g+</b> Spanien	<b>12,65 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>12,10 €/ Bund</b>
282.....Stück	<b>Schnittzichorie Bund</b> regional eig. Anbau	<b>3,29 €/ Stück</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 800gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stk</b>

187.....Stück	<b>Spitzkohl, klein 0,5-0,8kg</b> regional eig.	<b>12,95 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande	<b>2,95 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,35 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>6,59 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g</b> Deutschland - DB	<b>3,79 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,99 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,60 €/ kg</b>
1050.....Stück	<b>Zuckermais Stück</b> regional eig. Anbau	<b>12,20 €/ Stück</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,85 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,75 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>5,20 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St 200gr+</b> Spanien - IA	<b>1,75 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,45 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Marokko - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CAE	<b>2,45 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>23,45 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Griechenland - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>7,45 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Satsumas</b> Italien - ICEA	<b>5,75 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>7,25 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - EG	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>6,95 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deutschland	<b>2,95 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------