



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 Liefer Touren 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 Kartoffen** 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 herausschneidet, 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.

So ein Käse! (KW41 vom 6.10.-12.10.) Backensholzer Hofkäse.
Halbfester Schnittkäse, pikant aromatisch und mit einer buttrigen Note. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Rot-schmierekulturen
1 Stück ca. 200g, 27,90€; Art.-Nr. 5282

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 beigeben. 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, 2El Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2El Rosinen, 1El 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 solange braten bis der Fenchel zarthellbraun 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, 5-6El Paniermehl, Schale von 1/2 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 2-3El 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, 2x2El 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 glatrühren und 1-2El im Teller auf die fertige Suppe geben. Zusätzlich kann man noch 1/2 TL Kümmel in etwas aufgeschäumter Butter anrösten und das ebenfalls auf die Suppe trüpfeln.

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 Drittelpfanne 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	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 regior	24,95 €/ NetzDB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regiona	4,45 €/ iTüteDB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Niederlar	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau	-2,45 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ 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 - HD	11,90 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DB	2,35 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar	1,95 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Deutschland - DB	3,75 €/ 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. DB
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. Ar	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 Polen - IA	7,79 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional	16,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ 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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland - DD	3,25 €/ 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 -	2,65 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
282.....Stück	Schnitzicchorie Bund regional eig. Anb	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

Spitzkohl, klein 0,5-0,8kg regional eig. **2,95 €/ Stück****Staudensellerie 300gr+** Niederlande - E **2,95 €/ St.****Suppengemüse** regional eig. Anbau - DB **2,95 €/ Schale****Thymian, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,35 €/ Stück****Tomaten** regional - DB **6,59 €/ kg****Wirsing, Stück ca 600g** Deutschland - D **3,79 €/ St.****Zitronengras** Spanien - IA **2,99 €/ Stück****Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,60 €/ kg****Zuckermais Stück** regional eig. Anbau - D **2,20 €/ Stück****Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **5,39 €/ Stück****Zwiebeln** Deutschland - DN **2,85 €/ 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 - E	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA	1,75 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CAE-	2,45 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	23,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	6,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Italien - ICEA	7,45 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - ICEA	5,75 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	6,75 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,25 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	6,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	6,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte
11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,95 €/ Stück**