



Das Fenster zum Hof - KW 41/25

Auch schon die Heizung an? Erstaunlich, wie schnell und sachlich der **Herbst** zur Sache geht. Zusammen mit sinkenden Temperaturen **wandelt** sich das Angebot. Haben wir vor zwei Wochen noch gute 6-700 Kilo **Theotomaten** in einer Woche verpackt, stockt nun das Wachstum der Früchte in Theos **ungeheizten** Folienhäusern. Mit Glück erntet er noch ein Drittel der Menge. Spätestens nächste Woche werden wir schon Tomaten **importieren** müssen und können dann bestenfalls mit hiesigen ergänzen.

So wie jetzt am Herbsthimmel in der Nacht die ersten **Wintersternbilder** auftauchen, ändert sich im Wechsel der Jahreszeiten auch unser **Angebot**. Plötzlich finden sich definitive **Wintergemüse** in der Preisliste. Es gibt wieder Wirsing, Palm- sowie Grünkohl, Radicchio, Rot- und Weißkohl (alles von uns). Sogar der erste Rosenkohl findet sich (allerdings aus NL – eigenen wird es in dieser Saison nicht geben). Dafür machen die **kühlen Nächte** unserem Freilandsalat zu schaffen. Früher als üblich breitet sich **falscher Mehltau** in den Salatbeeten aus. Die Folge: bei der Ernte müssen etliche Außenblätter entfernt werden und von Manchem Kopf bleibt nur noch das (zugegebenermaßen leckere) **Herz** übrig. Deswegen findet man gelegentlich **zwei kleine** statt einem großen Salatkopf in der Kiste.

Dafür, ist jetzt wieder Zeit für **Fenchel** und **Brokkoli**. 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 **Salat- oder Würzkraut** und lässt sich wie **Dill** verwenden. 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.

Den Brokkoli ernten wir mit **langem Strunk** und ein paar Blättern. Zu lange wurde hierzulande die Vorstellung von Tiefkühlbrokkoli geprägt, der nur aus Kohlblüten besteht. **Leckerer** und **zart** sind die geschälten Stängel. Auch die Blätter sind mit zu verwenden und geben zusätzliche Würze.

So ein Käse! (KW42 vom 13.10.-19.10.) Charmeux Steinpilz.

Schnittkäse, Niederlande, 50 % Fett i.Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Pilze, natürliches Pilz aroma, mikrob. Lab, Milchsäurebakterien

1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5239

Mangold Kürbis Gemüse

800g Mangold, 1 kl Hokkaido, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 1-2 EL Zitronensaft, Zitronenschale
Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und in 1cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Kürbis entkernen, dann erst in Spalten und dann in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Kürbis und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Creme Fraiche einröhren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Weißkohltopf (schnell)

1/2 Weißkohl, 2 Möhren, eine Paprika, zwei Zwiebeln, 2-3 mittlere Kartoffeln, Knoblauch, Salz/Pfeffer, 1/2 TL Kümmel, 2 Lorbeerblatt, 1 EL Tomatenmark, 1-2 EL Essig, Öl, Salz, gehacktes Fenchelgrün
Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Lieber etwas zu groß als zu klein. In einem großen Topf Öl erhitzen, alles Gemüse hinein geben und unter wenden ca. 5 Minuten braten. Mit ein bis anderthalb Litern Wasser auffüllen (das Gemüse soll gerade eben schwimmen). Salzen. Kümmel, Lorbeer, Essig und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Ca. 20 Minuten leise köcheln. Würzen mit Pfeffer und gehacktem Fenchelgrün. Dazu passt (von der Bouillabaisse geklaut): Selbstgemachte Mayo mit etwas Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, etwas Chili und Zitrone mischen. Auf geröstete Brotscheiben streichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Weißkohlsalat mit Fenchel

1/2 Weißkohl, 1 Fenchelknolle mit Grün, 1 St Porree, 1 Knoblauchzehe, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer
Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüse zuerst in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln. Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2EL Essig und 3-4EL Öl anmachen.

Wirsing Pfanne

1 Wirsing, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten, evtl etwas Sahne

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen. Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Zwiebel in Streifen schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Zwiebeln auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 100ml Wasser angießen und für ca. 2 Minu-

ten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Gerne noch einen halben Becher Sahne angießen und einkochen lassen. Würzen mit Pfeffer.

Einfache Pilzrahmsauce

Ca. 200gr Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1kl Glas Weißwein (oder Wasser mit einem Schuss Essig), 250gr Sahne, 1-2El Öl, Salz, Pfeffer, ca. 15gr Mehl, 1El Butter

Pilze in dünne Scheiben schneiden. In Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn etwas Flüssigkeit ausgetreten ist, die Zwiebel feingewürfelt hinzugeben. Weiter braten, bis die Pilze etwas Farbe genommen haben. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und Sahne angießen. Leicht cremig einkochen, dann vom Herd nehmen mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Butter einröhren. Zu Pasta, oder Reis.

Marinierte Pilze auf Chinakohl

200gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1TL Salz, 1TL Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1/2 Chinakohl

Pilze in Scheiben schneiden. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. ½ Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Lauwarme oder raumtemperierte Pilze darauf anrichten und mit Baguette servieren.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2EL Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4EL Joghurt, 1EL Zitronensaft, 1/2Bd Koriander
Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

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 06.10.2025 bis 12.10.2025

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 €/ iTüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	6,75 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - CRAE	10,95 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
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
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 400g+ regional ei	2,90 €/ St.IB
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
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ 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.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,75 €/ Stück3
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,25 €/ St.DB
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	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 350gr+ regional eig. Ar	2,69 €/ St.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Niederla	19,95 €/ 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	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
275.....Stück	Radicchio, St 250gr+ regional eig. Anbau	2,50 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
120.....kg	Rosenkohl Niederlande - EG	7,95 €/ kg
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
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,69 €/ St.
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.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	11,95 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzicchorie Bund regional eig. Anba	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
187.....Stück	Spitzkohl, klein 0,5-0,8kg regional eig.	2,95 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande -	E2,95 €/ 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
133.....St.	Weißkohl, St ca 1kg regional eig. Anbau	3,00 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g regional eig. Anb	3,30 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau -	2,20 €/ Stück
400.....kg	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
411.....kg	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	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	6,10 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien - ICEA	2,00 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CAE-	2,35 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	23,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo Italien - ICEA	7,45 €/ kg
1588.....kg	Quitten regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	4,70 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,29 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,25 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	6,25 €/ 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
-----------------	---------------------------------------	--------------