

## 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 Freiland-salat 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 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 **Salat- oder Würzkräut** 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.

## 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 einrühren 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, 1St Porree, 1 Knoblauchzehe, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer  
Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüsezutaten 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 Minuten

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 einrühren. Zu Pasta, oder Reis.

## Marinierte Pilze auf Chinakohl

200gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1TL Salz, 1TL Rohrzucker, 2 Knobzehe, 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. 1/2 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	<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. Anbau	<b>5,45 €/Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>24,95 €/Netz</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg</b> regional eig. Anbau	<b>4,45 €/Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - CRAE	<b>10,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - EG	<b>6,25 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschland - DB	<b>4,95 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,45 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,30 €/ kg</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>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 400g+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,90 €/ Stück</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 - DB	<b>1,95 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Deutschland - DB	<b>3,75 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ 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>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,75 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,25 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<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 350gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,69 €/ Stück</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</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> Spanien - CREA	<b>7,95 €/ 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> Niederlande - DB	<b>19,95 €/ 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 - DB	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 250gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Stück</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bd.</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b> Niederlande - EG	<b>7,95 €/ kg</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 - DB	<b>3,80 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,65 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,69 €/ St.</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 - DB	<b>1,95 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
282.....Stück	<b>Schnittzichorie Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<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. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie 300gr+</b> Niederlande - DB	<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>
133.....St.	<b>Weißkohl, St ca 1kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,00 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ 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 - DB	<b>2,20 €/ 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 - DB	<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>1,95 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - CRAE	<b>6,10 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Italien - ICEA	<b>2,00 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,45 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Marokko - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CAE	<b>2,35 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> - IA	<b>23,45 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Südafrika - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>7,45 €/ kg</b>
1588.....kg	<b>Quitten</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Satsumas</b> Italien - IA	<b>4,70 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - IA	<b>5,29 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>7,25 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - IA	<b>6,25 €/ 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 - DB	<b>2,95 €/ Stück</b>
-----------------	--	----------------------