



Das Fenster zum Hof - KW 42/25

Unserem Freilandsalat und anderen Kulturen machen die kühlen und vor allem **feuchten Nächte** 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. Übrigens: die Salatmenge lässt sich vortrefflich mit unseren anderen Salaten **strecken**. Bittersalate wie **Radicchio** oder **Endivie** sind im Kühlfach deutlich länger haltbar als die Sommerware (vorausgesetzt, sie sind mit einem Plastikbeutel gegen das Austrocknen geschützt). So lässt sich jeden Tag ein anderer **Mischsalat** herstellen. Ergänzen kann man mit ganz grob geschnittenen **Kräutern** oder übrig gebliebenem **Fenchelgrün**.

Theos Tomatenmengen nehmen **rapide** ab. Wir vermarkten sie jetzt nicht mehr als Theos Tomaten, weil wir eventuell schon **zukaufen** müssen. Solange es noch geht, werden wir wenigstens bei niederländischer Ware bleiben. Dabei versuchen wir möglichst zu mischen, so dass **jede** Tomatenbestellung noch etwas von den **leckeren** Früchten abbekommt. Jetzt werden seine Tomaten auch nicht mehr vollreif geerntet. Zuhause sollten die Tomaten **dunkel** und bei Zimmertemperatur gelagert werden (z.B. im Küchenschrank) – dann **reifen** sie nach und sind fast so lecker wie im August.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen **Vater und Sohn Knein** die Entscheidung, welche Äpfel **wie lange** lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die **neue** Topazernte.

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 sehr **zart** sind die geschälten Stängel. Auch die Blätter sind mit zu verwenden und geben zusätzliche Würze.

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! (KW43 vom 20.10.-26.10.) Benedict Klosterkäse.
Schnittkäse, Dänemark, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Kulturen, mikrob. Lab

1 Stück ca. 220g, 25,90€; Art.-Nr. 5257

Rote Bete aus dem Ofen

700gr Rote Bete, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel

Die Rüben schälen und je nach Größe in Sechstel oder Achtel schneiden. Knoblauch pressen und mit Öl, Salz und Kümmel mischen. Ofen auf 220°C heizen, ein Backblech mit Backpapier oder Pergament auslegen (das spart am Schluss Schrubberei). Ca 30 Minuten backen - dann wenden und weitere 20-25 Minuten backen. Evtl etwas länger. Die Bete sind gar, wenn sie weich sind (mit einem Schaschlikspieß prüfen). Schmeckt mit Sauerrahm und Couscous oder Hirse.

Radicchio mit Spaghetti

300gr Radicchiosalat, 2 Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca. 60gr Pecorino

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann einen Schluck Sahne dazugeben. Dann geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Pilzrahmsuppe

Ca. 250gr Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1kl Glas Weißwein (oder Wasser mit einem Schuss Essig), 500gr Wasser oder Brühe, 1 mittlere Kartoffel (geschält), 1kl St Sellerie, 200gr Sahne, 1-2EL Öl, Salz, Pfeffer, ca. 15gr Mehl

Pilze in dünne Scheiben schneiden. In Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn etwas Flüssigkeit ausgetreten ist, etwa ein Drittel als Einlage herausnehmen. Die Zwiebel gewürfelt mit hineingeben. Weiter braten, bis die Pilze etwas Farbe genommen haben. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und das Wasser zugießen – danach Kartoffel sowie Sellerie gewürfelt dazu und nach Geschmack salzen. Ca 15 Minuten leise köcheln, dann pürieren. Jetzt kommen die übrigen Pilze und die Sahne da. Nur noch einmal erwärmen und dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Geschmorter Kürbis mit Catalogna

1kl oder ½ Hokkaido, 1Bd Catalogna, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll kleine Tomaten, 1 El Tomatenmark, 1 kl Glas Wein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis entkernen und in ca. 15mm Würfel schneiden. Catalogna grob hacken, Zwiebel/Knoblauch würfeln und Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Catalogna und Kürbiswürfel in Olivenöl zusammen ca. 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze

unter Wenden braten - salzen. Tomaten und Tomatenmark zugeben und kurz weiterbraten. Mit Wein (oder Wasser) ablöschen, ein wenig einkochen lassen, einen Deckel auflegen und noch ca. 5-10 Minuten geschlossen fertigschmoren. Mit Pfeffer würzen und evtl mit etwas Zitrone abschmecken.

Rahmwirsing mit Pilzen

1 Wirsing, 200gr Pilze, 1kl Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1El Butter, 1El Öl, 1/2El Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Evtl feste oder grobe Blattrippen entfernen. Zwiebel würfeln, Pilze in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl die Pilze heiß anbraten und bräunen. Herausnehmen und anseite stellen. Hitze etwas zurückschalten und in der gleichen Pfanne Wirsing mit Zwiebeln in der Butter unter wenden 2 Minuten anbraten. Dabei salzen. Pilze wieder zufügen, mit Mehl dünn bestäuben und mit der Sahne angießen. Sofort unterheben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze durchköchen. Dabei zwischendurch ein bis zweimal wenden. Würzen mit Muskat und Pfeffer aus der Mühle. Eventuell etwas Parmesan frisch drüber reiben.

Ofen-Brokkoli

0,6-0,7kg Brokkoli, 1-2 rote Zwiebeln, 3 Tomaten, mehrere Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Öl, Zitronensaft

Brokkoli in Röschen teilen, Stiel schälen und in Stücke schneiden. Die Blätter grob zerteilen. Knoblauch (Menge nach belieben) schälen und die Zehen halbieren. Die roten Zwiebeln in grobe Spalten teilen. Alles in Öl wenden und salzen. Auf einem Blech flach ausgebreitet in den vorgeheizten Ofen schieben. In die Ecken und an den Rand werden halbierte Tomaten, mit der Schnittfläche nach oben und leicht gesalzen, gesetzt. 220-230°C auf einer der oberen Schienen mit Oberhitze backen, bis das Gemüse bräunt. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Pfeffer nachwürzen.

Mais-Zucchini-Puffer

2 Maiskolben, 2 Zucchini, 1/4 Hokkaidokürbis (oder eine mittlere Batate, geschält), 1 kl Zwiebel, 100gr Mehl, 2 kleine Eier, Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, Öl oder Butter

Die Maiskolben schälen und 10 Minuten kochen (siehe Anleitung). Dann abkühlen lassen und die Kerne vom Kolben schneiden (ersatzweise Dosenmais). Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden, Zucchini und Kürbis grob reiben. Diese drei Zutaten mischen, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann überschüssiges Wasser vorsichtig ausdrücken. Nun mit den Maiskörnern, Eier, Mehl, Pfeffer und gehackte Petersilie mischen. Evtl. erneut mit Salz abschmecken. Mit einem Esslöffel kleine Puffer abstechen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne in Butter oder Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Kräuterjoghurt als Dip oder mit Tomatensauce und Reis.


**** ABO Gemüse Salat Obst**

von

13.10.2025

bis

19.10.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln	regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln	regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg	regional eig. Anb	5,45 €/ Stück
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

Salbei, Bund
2,25 €/ Bund

521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
433.....kg	Schalotten	Deutschland - DB	6,45 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien -	2,05 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch	regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzicchorie Bund	regional eig. Anb	3,29 €/ Stück
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - CRAE	6,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Mexico - IA	10,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	6,25 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschl	5,20 €/ 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	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 400g+	regional ei	2,90 €/ St.B
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DD	2,75 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	3,60 €/ 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
1222.....St.	Kürbis Butternut 1200gr+	regional eig.	3,95 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+	regional	2,75 €/ Stück
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	4,95 €/ 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. An	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 - 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
275.....Stück	Radicchio, St 250gr+	regional eig. Anbau	2,50 €/ Stück
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	3,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional eig. Anbau - DB	3,69 €/ St.
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Deutschland - DD	3,25 €/ Stück

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
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	6,70 €/ 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 - IA	5,75 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück	Italien - ICEA	1,75 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Marokko - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Deutschland - DD	2,35 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	- IA	23,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CREA	6,25 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot, Kilo	Italien - QC&I	6,45 €/ 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	6,75 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	7,10 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - IA	6,25 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - IA	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	6,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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