

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**.

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 durchkochen. 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 region	24,95 €/Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg region	4,45 €/Tüte DB

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. IB
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 €/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	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

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
188.....Stk	Spitzkohl 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande - E	2,95 €/ 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. Ant	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau -	2,20 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,85 €/ kg
411.....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 -	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
-----------------	---	----------------------