



Das Fenster zum Hof - KW 43/25

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**. Herbstliche Bittersalate wie **Radicchio** oder **Endivie** sind im Kühlfach deutlich länger haltbar als die Sommerware (vorausgesetzt, sie sind mit einem Plastikbeutel gegen das Austrocknen geschützt). Auch sehr lecker im Salat sind **Spirnatblätter** – sogar die Stiele schmecken.

Haben wir letzte Woche an diese Stelle noch behauptet, es gäbe nur noch wenige **Theotomaten**, hat uns die **Natur** lügen gestraft (die macht einfach immer, was sie will). Laut Theo gab es vor seinem **verdienten** Herbsturlaub jede Menge orange gefärbte Früchte. Die wir in dieser Woche in die Kisten legen können. **Tomaten** werden jetzt nicht mehr soll vollreif geerntet, wie im späten Sommer. Zuhause bei Ihnen reifen sie, **dunkel** und bei Zimmertemperatur gelagert (z.B. im Küchenschrank), 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 > Wochenzepte und Infos. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.

So ein Käse! (KW44 vom 27.10.-2.11.) St. Nectaire Fermier, AOP.
Halbfester Rohmilch-Schnittkäse, Frankreich, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen

1 Stück ca. 220g, 26,90€; Art.-Nr. 5299

Radicchio in Apfel und Zwiebeln geschnitten

1 Kopf Radicchio, 1 großer Apfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1/2 Gl Weißwein, Majoran, Butter oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Parmesan

Radicchio vierteln - den Strunk dranlassen, dann fällt der Kopf nicht auseinander. Zwiebeln und Apfel würfeln. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Radicchioviertel von zwei Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Erst die Zwiebeln anbraten, wenn sie etwas Farbe genommen haben, die Äpfel zufügen, ebenfalls leicht salzen und mit Majoran würzen. Noch ca. zwei Minuten unter Wenden weiterbraten. Zwiebel/Äpfel an den Rand schieben und den Radicchio in die Pfanne zurücklegen. Mit Wein ablöschen und fast einkochen lassen. Nun die Sahne angießen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Dabei immer etwas Soße mit einem Esslöffel auf den Radicchio gießen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig geriebenem Parmesan bestreuen.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken. Funktioniert auch mit Steckrüben

rote Bete in Rotweinessig mit Parmesankruste

750g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 100g Parmesan, frisch gerieben

Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in kochendem Wasser gar kochen. Unter fließendem Wasser die Hämle abschälen, die Beten in Spalten schneiden und mit Rotweinessig + Olivenöl im Kochtopf nochmals erwärmen. Auf einem feuerfesten Teller flach auslegen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill bzw. im Backofen überbacken, bis der Käse anfängt zu bräunen. Warm servieren

Spinat in Rahm

6-700g Spinat, ein Becher Sahne (oder vegane Alternative), ein kleines Glas Weißwein, eine kleine Zwiebel, ein Stück Bundknoblauch, Butter oder Öl, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat in einem Topf mit wenig heißem Öl rasch zusammenfallen lassen. Auf einem Blech ausgebreitet abkühlen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Butter glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und fast verdampfen lassen. Sahne zugeben und kurz einkochen lassen. Spinat zugeben

und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als Beilage zu Kartoffelpüree, Rührei oder Hirse. Man kann auch frische Pasta unterheben. Dann fehlt aber noch Parmesan...

Marinierter Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

125gr Linsen, Olivenöl, 500gr Fenchel, 1 Zitrone, 1/2 Gl Weißwein, 1/2 Bund Salbei Salz, Pfeffer

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe bei niedriger Hitze ca 30 Minuten garen. Erst danach salzen. Den Fenchel putzen und vierteln oder achseln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitronenschale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minuten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud zu den Linsen geben und umrühren. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Salbeiblättchen im heißen Olivenöl oder Butter knusprig braten und das Gericht damit bestreuen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und frischem Olivenöl würzen.

Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen, zunächst in Hälften und danach in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Mit Salz + Pfeffer + dem gerösteten Knoblauch abschmecken. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse geschmolzen ist. Schmeckt zu Kartoffeln, Pasta und Reis.

Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porrestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.


**** ABO Gemüse Salat Obst**

von

20.10.2025

bis

26.10.2025

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 €/ Netz |
| 12.....Tüte | Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg | regiona | 4,45 €/ Tüte |

Salbei, Bund

Bund regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bund**

Schalotten Deutschland - DB **6,45 €/ kg**

Schlangengurken ca 300g+ Spanien - **11,95 €/ St.**

Schnittzicchorie Bund regional eig. Anb **3,29 €/ Stück**

Schwarzwurzeln Niederlande - EG **6,49 €/ kg**

Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB **3,65 €/ kg**

Spinat regional eig. Anbau - DB **6,09 €/ kg**

Spitzkohl 800gr+ regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stk**

Staudensellerie 300gr+ Niederlande - **E2,95 €/ St.**

Suppengemüse regional eig. Anbau - DB **2,95 €/ Schale**

Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB **2,35 €/ Stück**

Tomaten regional - DB **6,59 €/ kg**

Weißkohl, St ca 1kg regional eig. Anbau **3,00 €/ St.**

Wirsing, Stück ca 600g regional eig. Anb **3,40 €/ St.**

Zitronengras Spanien - IA **2,99 €/ Stück**

Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB **4,20 €/ kg**

Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DI **3,10 €/ Stück**

Zuckermais Stück regional eig. Anbau - I **2,20 €/ Stück**

Zuckermais Vakuum Niederlande - IA **5,39 €/ Stück**

Zwiebeln Deutschland - DN **2,85 €/ kg**

Zwiebeln, rot Deutschland - DN **3,75 €/ kg**

Obst

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,95 €/ kg**

Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E **3,75 €/ kg**

Birnen, kg regional - DB **5,20 €/ kg**

Clementinen Italien - ICEA **6,10 €/ kg**

Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,89 €/ Stück**

Granatapfel, St 200gr+ Spanien - IA **1,95 €/ Stück**

Grapefruit, kg Spanien - IA **5,75 €/ kg**

Kiwi, Kilo Italien - IA **7,45 €/ kg**

Limetten Brasilien - IA **9,95 €/ kg**

Mango, Stück Spanien - CREA **2,59 €/ Stück**

Maracuja / Passionsfrucht - IA **23,45 €/ kg**

Orangen Spanien - CREA **5,35 €/ kg**

Quitten regional eig. Anbau - DB **5,95 €/ kg**

Satsumas Italien - ICEA **5,20 €/ kg**

Trauben blau Italien - IA **6,75 €/ kg**

Trauben KERNLOS Italien - ICEA **7,10 €/ kg**

Trauben weiß Italien - IA **6,10 €/ kg**

Walnüsse Frankreich - EG **13,95 €/ kg**

Zitronen Spanien - EG **5,45 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Gemüse

| | | | |
|----------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1110.....kg | Auberginen | Spanien - IA | 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: | 5,45 €/ St. |
| 100.....kg | Brokkoli | regional eig. Anbau - DB | 6,30 €/ kg |
| 1311.....kg | Buschbohnen | regional eig. Anbau - DB | 7,95 €/ 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. |
| 501.....Bund | Dill, Bd | Deutschland - DB | 2,35 €/ Bund |
| 503.....Bund | Estragon, Bund | regional eig. Anbau - DB | 2,35 €/ Bund |
| 1010.....kg | Fenchel | regional eig. Anbau - DB | 5,65 €/ 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. |
| 591.....kg | Kurkuma frisch | Peru - IA | 12,95 €/ kg |
| 922.....kg | Landgurke | Spanien - IA | 4,69 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün | regional eig. Anbau - DB | 5,95 €/ kg |
| 300.....kg | Möhren | regional eig. Anbau - DB | 3,95 €/ 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 | Spanien | 14,95 €/ kg |
| 500.....Bund | Petersilie, Bund | regional eig. Anbau - DB | 2,00 €/ 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 | 4,75 €/ 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. |
| 877.....Bund | Rübstock, Bund | regional eig. Anbau - DB | 3,15 €/ Bund |
| 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 | regional eig. Anbau - DB | 2,79 €/ Stück |