

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 **Spinatblätter** – 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 > Wochenrezepte und Infos**. Dort gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit **Direkt-Links zu Rezepten**.

Radicchio in Apfel und Zwiebeln geschmort

1 Kopf Radicchio, 1 großer Apfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1/2l 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 geriebenen 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. Funktionierte 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 Häute 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 Zitronen, 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, 1/2l 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 achteln (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 Porreestange, 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 region	24,95 €/Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg region	4,45 €/Tüte DB

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. IB
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 3
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	4,69 €/ 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 - 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	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	Rübstiel, 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

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 -	11,95 €/ St.
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anb	3,29 €/ Stück
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,49 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,09 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie 300gr+ Niederlande -	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
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	3,10 €/ Stück
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 Italien - ICEA	6,10 €/ 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
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CREA	2,59 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	23,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CREA	5,35 €/ kg
1588.....kg	Quitten regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - ICEA	5,20 €/ 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	6,10 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - EG	5,45 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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