

Das Fenster zum Hof - KW 29/26

Die ersten **Theotomaten** kommen jetzt alle zwei bis drei Tage auf den Hof. Wie immer zu Beginn der Saison reicht das aber noch nicht und wir mischen möglichst **fair** mit den zugekauften und ebenfalls **regionalen** Tomaten aus NL. Erst wenn **Theo** dransteht, ist auch wirklich **Theo** drin. Ab nächster Woche gibt es voraussichtlich nennenswertere Mengen und so richtig **voll** werden seine Pflanzen tragischerweise erst dann hängen, wenn die meisten unserer **Kunden** in den **Sommerferien** sind und keine Kiste bestellen. Bis dahin hat er aber schon **feine Landgurken** und zarte **Stangenbohnen**. Seine Sorte, die Neckarkönigin, ist glücklicherweise reichlich **hitzeresistent**.

Unsere erste Aussaat der **Buschbohnen** ist durch das **kühle** Frühjahr (tatsächlich noch gar nicht so lange her) nichts geworden. **Gemickert** haben die Pflanzen und die meisten sind letztendlich **eingangen**. Es wird noch weitere Sätze geben, aber die dauern noch und wer weiß, ob es denn dann nicht zu warm wird. Kollege **Bois** in Meckenheim hatte mehr **Glück** und kann ins deswegen in dieser Woche mit leckeren Buschbohnen versorgen.

Nach anderthalb Tagen mit dem **Klemmbandroder** und dann waschenwaschenwaschen sind die ersten zwei Tonnen **Apfelbachermöhren** im Kühlhaus gelandet. Auf unseren Lössböden wachsen die süßesten und **schmackigsten** Möhren weit und breit.

Es bleibt warm bis heiß. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger **frisch**. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, **reflektieren** die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

In den Ferien, haben wir **weniger** Kunden. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren **zusammen**. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

Gebratene Gemüsezwiebeln

2-3 Gemüsezwiebeln aus dem Bund, Öl, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Backpapier oder Küchenpergament
 Die Gemüsezwiebeln der Länge nach halbieren. Den Strunk nicht entfernen – er hält die Zwiebeln zusammen. In einer Pfanne etwas Öl mit einem Stich Butter erhitzen (mittlere Hitze) und den Boden der Pfanne dünn mit Salz bestreuen. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Das Backpapier ungefähr auf Pfannengröße zurechtschneiden und die Zwiebeln damit locker abdecken. Jetzt eine schwere, passende und etwas kleinere Pfanne darauf stellen. Bei nicht zu großer Hitze langsam braun braten (es darf kräftig braun sein). Wenn die Unterseite braun geworden ist, wenden, wieder abdecken und beschweren. Wenn die Zwiebeln weich sind (Probe mit einer Messerspitze), herausnehmen. Schmeckt warm und kalt – gerne auch mit ein paar Spritzern Essig oder Zitronen zusammen mit dem Bratfett als Beilage oder einfach mit Baguette.

Spaghetti mit Zucchinisauce (alla Nerano)

500gr Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Butter, Salz Pfeffer, Öl zum Frittieren, etwas frischer Basilikum, Pecorino, 500gr Spaghetti
 Zucchini in 3mm Scheiben schneiden und in Öl schwimmend zartbraun frittieren. Die Knoblauch ebenfalls kurz mitfrittieren. Alles zusammen aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier zum entfetten ausbreiten und auskühlen lassen. Das Nudelwasser salzen und schon aufsetzen. In einer weiten Pfanne ca. 30gr Butter schmelzen und Zucchini sowie hineingeben. Bei mittlerer Hitze wieder erhitzen, etwas von dem Nudelwasser dazugeben. Dabei mit einem Holzspatel zerdrücken, bis die Zucchini musig geworden sind. Salzen und noch einmal ca. 30gr Butter darin auflösen. Die inzwischen al dente gekochten Nudeln (=zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben) direkt aus dem Kochwasser dazugeben und mit dem Zucchini mischen. Noch einmal eine Kelle Nudelwasser und gehackten Basilikum sowie großzügig geriebenen Pecorino untermischen. Mit Pfeffer würzen und auf Teller geben.

Butterbohnen aus der Pfanne

Bohnen, Salz, Pfeffer, Butter Petersilie
 Bohnen vom Stielansatz befreien. In reichlich sprudelndem Wasser 10 Minuten kochen, reichlich Salz erst nach zwei Dritteln zufügen (so bleiben die Bohnen zarter). Abschütten und in möglichst kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Hitze zart hellbraun werden lassen (bis sie leicht nussig duftet). Die Bohnen auf einmal hinzugeben. Häufig wenden, dabei gehackte Petersilie darüber streuen und mitschmoren. Insgesamt ca 4-5 Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und eventuell mit etwas Zitronen würzen.

Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2EI Tomatenmark, etwas Chili, frische gehackte Kräuter nach Belieben oder gehacktes Fenchelgrün, frische Zitrone, Olivenöl
 Wie ein Eintopf: Kartoffeln unter Wasser sauber reiben und in 1cm Pommess schneiden. Die Bohnen halbieren. Beides zusammen in Salzwasser knapp bedeckt aufsetzen und 7-8 Minuten leise kochen. Tomatenmark, gehackten Knoblauch und etwas Chili einrühren. Dann die Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben weiterkochen. Eventuell noch etwas Wasser angießen. Vom Herd nehmen, gehackte Kräuter untermischen und mit Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl würzen. Eventuell noch etwas nachsalzen. Wer mag, streut generös geriebenen Parmesan darüber.

Fenchelsalsa

1kl, oder 1/2 große Fenchelknolle, 1/2 rote Paprika, 1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/2Bd Koriander, 2 Knoblauchzehen, nach Lust 1 Chilischote, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse, Knoblauch und Chili in 2-3mm Würfel schneiden (immer erst in Streifen und danach in Würfel). Ein scharfes Küchenmesser ist dabei sehr hilfreich. Alles mischen, salzen und mit reichlich Essig und Olivenöl verrühren. Zum Schluss mit etwas Oregano und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unterrühren.

Melonensalat mit Fenchel und Ziegenkäse

1/2 Charentais- oder Cantaloupmelone, 1St Fenchel, Ziegenfrischkäse oder gereiften, etwas Basilikum, Zitrone, Olivenöl, Pfeffer

Die Melone schälen und die Kerne auslöpfeln. Längs in 4-5 Spalten schneiden und die dann quer in ca. 3mm Scheiben. Fenchel halbieren und den Strunk heraustrennen. Ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Melone und Fenchel auf einer Platte anrichten. Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden (das geht gut mit einem langen Bindfaden) und obenauf legen. Mit wenig Zitrone und reichlich Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und zum Schluss grob gehacktes Basilikum darüber streuen. Salz ist bei diesem Gericht nicht notwendig

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 13.07.2026

bis 19.07.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	9,95 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,25 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	7,55 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	8,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Deutschland - EG	4,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	11,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	9,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,95 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
430.....Stück	Gemüsezwiebel im Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien - EG	3,65 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	15,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
582.....Stück	Kräuterbund Apfelbacher regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ Stück
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	6,25 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	6,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,19 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	8,20 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien - EG	11,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Deutschland - DD	2,30 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DD	18,95 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - EG	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - EG	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland - DD	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - EG	6,89 €/ kg
373.....Stück	Rettich weiß, St regional - DB	2,79 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco 500gr+ regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ Stück
178.....kg	Romanesco, kg regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien - EG	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - DD	2,59 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	4,00 €/ Stk
187.....Stück	Spitzkohl, klein 0,4kg+ regional eig. Anbau - DB	2,65 €/ Stück
1322.....kg	Stangenbohnen regional - DB	9,95 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Deutschland - DD	3,29 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,59 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	7,05 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.

1200.....kg

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1522.....kg

1533.....Tüte

1660.....kg

1911.....kg

1577.....kg

1980.....Stück

1840.....Stück

1810.....Schale

1645.....kg

1944.....Stück

1750.....Stück

1766.....Stück

1655.....kg

1600.....kg

1650.....kg

1677.....kg

1651.....kg

1656.....kg

1711.....kg

1722.....kg

1866.....kg

1644.....kg

Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB **3,95 €/ kg**

Zwiebeln Deutschland - DB **4,59 €/ kg**

Zwiebeln, rot Deutschland - DB **5,59 €/ kg**

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **4,75 €/ kg**

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,75 €/ kg**

Äpfel Topaz regional - DB **4,95 €/ kg**

Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB **12,95 €/ Tüte**

Aprikosen, Kilo Italien - ICEA **8,95 €/ kg**

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

Birnen, kg Frankreich - IA **6,20 €/ kg**

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

Heidelbeeren, Schale 200gr Deutschland - EG **5,95 €/ Stück**

Johannisbrot, ca.200g Schale regional - DB **3,85 €/ Schale**

Limetten Brasilien - IA **8,95 €/ kg**

Mango, Stück Senegal - IA **2,98 €/ Stück**

Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG **3,49 €/ Stück**

Melone, Cantaloupe St. Spanien - EG **3,95 €/ Stück**

Nektarinen Italien - ICEA **8,45 €/ kg**

Orangen Spanien - EG **4,75 €/ kg**

Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA **8,45 €/ kg**

Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien - EG **5,70 €/ kg**

Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien - EG **7,45 €/ kg**

Plattnektarinen, weiß Spanien - EG **8,25 €/ kg**

Trauben blau Italien - ICEA **7,45 €/ kg**

Trauben weiß Italien - ICEA **6,95 €/ kg**

Walnüsse Frankreich - EG **14,95 €/ kg**

Zitronen Spanien - EG **7,65 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland - DD **2,95 €/ Stück**

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional - DB **4,60 €/ Stück**

21918.....Stück **Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ Stück**

21948.....Stück **Kräutertopf Glatte Petersilie** regional - DB **4,10 €/ Stück**

21936.....Stück **Kräutertopf Koriander** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ Stück**

21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ Stück**

21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - DB **4,60 €/ Stück**

21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anbau - DB **4,10 €/ Stück**