

Das Fenster zum Hof - KW 30/26

Es sollten eigentlich zwei **Tonnen** Möhren aus dem ersten größeren Satz geerntet werden. Doch auch hier **Hitze-schäden**. Ein gutes Drittel ist geplatzt. Das passiert, wenn Möhren nicht gleichmäßig genug **bewässert** und feucht gehalten werden. Dann gibt es **Spannungsrisse**, wie bei Holz, und die Wurzel reißt der Länge nach auf. Mag keiner mehr essen und ist sehr, sehr **schade** drum. Aber nächste Woche ist schon der nächste Satz mit Bundmöhren soweit.

Sehr köstlich sind unsere **frischen Zwiebeln**. Man will gar nicht mehr mit Essen aufhören - so geht es mir jedenfalls. Mindestens ein bis zwei Dicke verschwinden jeden Tag in irgendeinem Gericht. Meistens generös im Salat, wo sie knusprigen **Salat** und sanfte **Theotomaten** komplementieren. Es empfiehlt sich, Tomaten und Zwiebeln schon vorab zu schneiden und zusammen mit Salz, einer Prise Zucker und Öl für eine halbe Stunde marinieren zu lassen. Dadurch geben sie viel **Soft** ab, der mit ein paar Spritzern Essig, eine köstliche Salatsauce ergibt - so stellt sich am Schluss immer die Frage, Wer darf den Rest Salatsauce aus der Schüssel trinken. Das sind die **Freuden des Sommers**. Auch wenn die Zwiebeln erschreckend groß scheinen - man kann auch nur eine halbe nehmen. Im Kühlschrank halten sie sich, eingepackt in ein Plastiktütchen, **problemlos** mehrere Tage.

Im Sommer ist es warm bis heiß (nach unseren Erfahrungen). Gerne stellen wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus ab. Auch **gekühlte** Lieferung 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.

Schmorgurken mit Tomaten und Bundzwiebeln

5-600gr Landgurken, 200gr kleine Tomaten, 1/2Bd Frühlingzwiebeln, Olivenöl oder Butter zum Braten, Salz und Pfeffer

Gurken schälen und halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und die Gurken in 1cm-Monde schneiden. Die Frühlingzwiebeln in 1-2cm Stücke schneiden. Fett in einem flachen Topf erhitzen und beides zusammen hineingeben. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze unter wenden durchbraten - dabei salzen. Danach die halbierten Tomaten zufügen und offen 2 Minuten weiter braten. Hitze zurückschalten, einen Deckel auflegen und zugedeckt noch 5 Minuten fertig schmoren. Würzen mit etwas frischem Pfeffer aus der Mühle.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. TL Senf, 2 EL Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten gar kochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gegquetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Mangold mit Tomaten

600gr bunte Mangoldblätter, 250gr Tomaten, Knoblauch, in Öl 1-2EL eingelegte Kapern, 2 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronen, gehackte Petersilie

Die Mangoldblätter längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen und dann gut in einem Sieb abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldblätter für 2-3 Minuten bei hoher Hitze scharf unter Wenden anbraten. Dann auf einer Servierplatte ausbreiten. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden und auf dem Mangold verteilen. Knoblauch grob hacken und in reichlich Olivenöl zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern anbraten. Wenn der Knoblauch leicht Farbe nimmt, das Öl mit seinem Inhalt über dem Mangold verteilen. Ca. ein halbe Stunde ziehen lassen. Etwas frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen und mit wenig Zitronen würzen. Schmeckt mit Baguette um die Sauce aufzutunken. Wer mag, kann auch eine Chilischote mit dem Knoblauch gemeinsam anbraten.

Gebackene Gemüsezwiebel aus dem Ofen

Pro Person eine halbe Gemüsezwiebel. Salz, Butter, Rosmarin
 Zwiebeln schälen und die Wurzel nur ganz knapp abschneiden. So halten die Zwiebeln zusammen. Längs halbieren und

von der Unterseite eine ganz kleine Kappe abschneiden, damit die halbe Zwiebel stehen bleibt. In einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze etwas Butter auslassen, etwas Salz in die Pfanne streuen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten solange braten bis sie eine zartgoldbraune Farbe angenommen haben. Mit der Schnittfläche nach oben kommen sie auf ein Blech in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Vorher mit der restlichen Butter aus der Pfanne beträufeln und frischen Rosmarinnadeln bestreuen. Ca 30 Minuten backen, bis die Zwiebeln weich sind (Stricknadelprobe). Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, die Schichten vorsichtig etwas auseinanderdrücken, dünn mit Salz bestreuen und auf jede Zwiebel ein Scheibchen Butter geben. Schmelzen lassen - dann sickert die Butter zwischen die Zwiebeln. Zu gebattem Fleisch oder einfach mit ein wenig Kartoffel-Selleriepüree.

Marinierter Romanesco

1 Romanesco, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, 2 Lauchzwiebeln in Röllchen, 50gr Rosinen, 1TL Fenchelsamen, Olivenöl, Balsamico, Pfeffer, Salz/Pfeffer, etwas Zitronen

Kohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Mit Weißweinessig, etwas Zitronensaft, Rosinen, Zwiebeln und den Fenchelkörnern mischen und eine Stunde ziehen lassen

Romanesco Bruschetta

Hüllblätter vom Romanesco, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstete Baguette- oder Brotscheiben

Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die sehr unansehnlichen Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blattrippe aber immer noch schön - dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 20.07.2026 bis 26.07.2026

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 - EG	6,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	8,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	11,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	9,99 €/ 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	2,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	6,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	6,95 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,95 €/ kg
302.....kg	Möhren regional 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	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - DB	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien - EG	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Deutschland - DD	2,30 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - EG	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 - EG	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - EG	6,89 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional - DB	7,95 €/ kg
178.....kg	Romanesco, kg regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ 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	4,95 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - EG	7,45 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - EG	2,79 €/ St.
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 700gr+ 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	10,60 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Deutschland - DD	3,29 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	7,05 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	4,59 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Griechenland - BIO	10,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - IA	5,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deutschland - EG	5,95 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.200g Schale regional - DB	3,85 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	8,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Senegal - IA	3,25 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG	3,30 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - EG	3,95 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	8,45 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - EG	4,75 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	8,45 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien - EG	6,75 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien - EG	6,69 €/ kg
1656.....kg	Plattnektarinen, weiß Spanien - EG	9,45 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	7,30 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	7,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - EG	7,65 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland - EG	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
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück