

Das Fenster zum Hof - KW 31/26

Jetzt gibt es **Zucchini** – satt. Die Kürbisgewächse mögen das warme Wetter und wachsen wie **Schaum**. So sehr, dass wir gar nicht alle verkaufen können. Geerntet werden müssen sie **trotzdem** (auch wenn sie danach auf dem Acker bleiben). Warum? Wenn die Früchte **Samen** gebildet haben, ist die Pflanze zufrieden und stellt das Wachstum ein (Mission accomplished!). Aber wir **ernten** lieber weiter, statt neu zu pflanzen. Solange wir der Ranke die Babys vor der **Samenreife** wegnehmen, werden weiter **neue** Zucchini gebildet. Irgendwie fies, aber **sinnvoll**. Bei Gurken macht man es genauso.

Übrigens Zucchini: die gehören zu den **Kürbisgewächsen**, wie Gurken (s.o.), Kürbisse und Melonen. All diesen ist gemein – oder war es wenigstens **früher** – dass sie unangenehme **Bitterstoffe** bilden können. So sehr, dass es einem ernsthaft auf die **Verdauung** schlagen kann. Nicht umsonst hat man früher gelernt, Gurken stets von der **Blüte** zum Stiel zu schälen. So wurde verhindert, dass Bitteres auf den Rest der Frucht übertragen wurde. Inzwischen muss man **nicht** mehr daran denken, weil das Bittere weitgehend aus den modernen Sorten **herausgezüchtet** wurde. Doch manchmal passieren Rückkreuzungen. Aus Pech oder weil eine **Wildbiene** vorher in einem Privatgarten an einer Kürbisblüte war. Vor dem Kochen empfiehlt es sich daher immer, ein kleines Stück **roh** zu **probieren**. Lecken reicht. Schmeckt es bitter, sollte man das Gemüse nicht kochen/essen sondern in den Kompost geben. Das alles passiert sehr **selten**, aber manchmal eben doch. Sogar bei uns.

Was im letzten Jahr eine echte **Plage** war, bleibt uns dieses Jahr fast erspart – **Drahtwürmer** in Kartoffeln. Die breiten sich nämlich in Böden aus, auf denen lange **Klee-gründung** gestanden hat. Dort vermehren sie sich und machen sich über die nächste **Kultur** her, die auf dem Beet angebaut wird: Radieschen, Rettiche, Möhren. Vor allem **Kartoffeln** aber sind betroffen, weswegen wir im letzten Jahr beträchtliche Mengen **aussortieren** mussten (traurig, traurig) und trotzdem noch unperfekte Kartoffeln bei Ihnen ankamen. Das ist dieses Jahr **vollkommen** anders. "Die Tuffele sin' düss Joor wie jemohlt" (so kommentieren das hiesige **Landwirte**). Hoffen wir, dass es so **bleibt**.

Zwiebelconfit

Zwiebeln, Olivenöl, Rosmarinnadeln, Zucker, Rotwein, Chili, Salz, Pfeffer, Butter

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf in Olivenöl anbraten. Zucker und Rosmarin darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili, würzen und kalte Butterwürfel nach und nach unterrühren. Schmeckt kalt zu gebratenem Fleisch aber auch wunderbar zu Käse oder nur mit Butterbrot

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2 Kohlrabi, 6 Kartoffeln, 1 kl. Zwiebel, Majoran, Pfeffer, Salz, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St. Bundzwiebeln, 1 Apfel
Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1 cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser und einem El Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz
Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter ausstreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten oben auf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel

schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zugedeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdunstet und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitrone schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Gurkensalat - einfach und lecker

2-3 Landgurken, Salz, Zucker, Essig, Öl, Dill (oder Minze)
Gurken möglichst dünn hobeln. Bei Landgurken probieren - manchmal sind sie ein wenig bitter: dann lieber schälen. Die Scheiben gut einsalzen und zuckern mit 1-2 gestr. Tl Salz und 1/2 Tl Zucker. Gut mischen und 20-30 Minuten ziehen lassen. Dabei gelegentlich mischen. Danach 5 Minuten in einem Sieb abtropfen. Anmachen mit 1 El Essig (gerne Reiss-essig, der ist milder) und 2-3 El neutralem Öl. Zum Schluss fein gehackte Kräuter untermischen.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch oder 2 Stangen Bund-Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 – 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Spitzkohl-Pasta

1/2 Spitzkohl, 1/2 Bd Petersilie, 50gr Butter, 1/2 Zitrone, 2-3 El Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti
Den Strunk des Spitzkohls herauschneiden und quer in 2-3mm Streifen schneiden. Petersilie hacken. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln 1 Minute weniger als angegeben garen. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, die Spitzkohlstreifen zugeben und mitkochen. Ca. eine Tasse vom Pastawasser abnehmen und die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben, zusammen mit Zitrone, Parmesan, Petersilie, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis all Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 27.07.2026 bis 02.08.2026

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 Italien - EG	4,69 €/ 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.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG	9,99 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Niederlande - EG	7,45 €/ kg
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	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	2,20 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	4,19 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	7,45 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	7,69 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - DB	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	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	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Deutschland - DN	6,89 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional - DB	8,25 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ 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	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande	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	3,90 €/ Stk
187.....Stück	Spitzkohl, klein 0,4kg+ regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ 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+ Deutschland	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - IA	4,39 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - IA	4,69 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
-------------	--	-------------------

1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - IA	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deutschland	5,75 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland	5,95 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Senegal - IA	2,99 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,35 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - EG	3,95 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - IA	8,25 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - EG	4,75 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,99 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	6,75 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien	7,45 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,59 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - EG	8,50 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	6,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Südafrika - IA	7,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	4,60 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut 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