

Das Fenster zum Hof - KW 34/26

Tomaten. Inzwischen sind die Theotomaten bei uns ein regelrechter **Markenname** geworden. Uns (und **Theo**) freut es, wenn Kunden schon ab Juni fragen, wann es wieder die leckeren **Tomaten** gibt. Dass die so gut schmecken, hat mit langer Erfahrung zu tun, guter **Pflege** und perfekten Wasser- und Düngegaben zur rechten Zeit. Und dann gibt es noch die Sortenfrage: Seit Jahren schwört Theo auf **Baylee**. Die ist zwar nicht gegen alle Tomatenkrankheiten perfekt resistent, aber wenn man Ertrag, Resistenzen und Geschmack gegeneinander abwägt, **gewinnt** sie bei ihm immer. Bislang jedenfalls. Die Sorte hat aber auch einen Nachteil – die **dünne** Schale: das ist eigentlich gut – wer kennt nicht die Supermarktsorten, bei denen nach kurzem Kauen nur noch zähe Schale im Mund verbleibt. Doch dünne Schalen sind schlecht für die Haltbarkeit (oder Shelf Life wie der Fachhandel sagt). Je länger Tomaten ungekühlt im Supermarkt liegen können, umso besser. Bei Theo sind Tomaten **lecker**, aber **empfindlich** und wenn sie daheim in der Schale ruhen (der beste Ort, da Tomaten Kühlschränke hasen), muss man sie mit **Argusaugen** beobachten. Am Besten **checkt** man jeden Tag, ob Weiche dabei sind – sogar schon am Liefertag. Die müssen als **Erste** verbraucht werden. Zu lange gewartet und es bilden sich kleine **Löcher** in der Schale durch die Schimmel eindringen kann und das wäre **schade**.

Warum Markus Weilers **Zwetschgen** keine Würmer haben, haben wir ihn gefragt. Das bekommen im Bioanbau wenige so gut hin wie er. Sein Trick: er nutzt **Pheromonfallen** in seinen Anlagen und verwirrt damit die Männchen des **Pflaumenwicklers**. Hängen genug Fallen in den Bäumen, finden die Kerle die Weibchen nicht mehr. Keine Eier, keine Würmer und köstliche **Pflümchen** ohne Fleischeinlage.

Die ersten hiesigen Birnen dieses Jahres kommen, wie die Zwetschgen, aus der Nähe von Meckenheim. Zum ersten Mal bekommen wir **Williamsbirnen** aus dem **Naturlandbetrieb** von Johannes Nachtwey und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Aber Vorsicht: In der Obstschale bei Zimmertemperatur werden die Birnen sehr **schnell weich** und müssen rasch gegessen werden. Besser bewahrt man sie im **Kühlschrank** auf.

Gebackene Tomaten "provençal"

10 Tomaten, 1 Tasse Paniermehl, 2-3 Knoblauchzehen, 1kl Bd Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Oben eine Scheibe (die mit dem grünen Strunk) der Tomaten abschneiden. An der Unterseite nur ganz leicht glattschneiden, damit die Tomaten stehen können. Mit der großen Schnittfläche in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Schnittländer leicht braun werden. Aus der Pfanne nehmen und die Tomaten mit der gebräunten Seite nach oben in eine Auflaufform stellen. Knoblauch und Petersilie zusammen fein hacken, mit dem Paniermehl mischen und in die Pfanne geben (nicht mehr auf dem Herd). Evtl noch Öl zugeben, bis die Masse etwas bindet. Dann auf jede Tomate ca. einen Esslöffel davon geben und die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für 20 Minuten backen.

Gebroter Mangold mit Ziegenkäse u. Feigen

600gr bunter Mangold, 3-4 Feigen, 100-150gr weicher Ziegenfrischkäse, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Mangold in einer Pfanne in Olivenöl 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten unter Wenden anbraten – dabei salzen. Auf einer Platte auskühlen lassen (bei Zimmertemperatur schmeckt das Gericht am Besten). Feigen vierteln und auf dem Mangold verteilen. Den Ziegenkäse glattrühren – wenn er zu fest ist evtl mit etwas Milch weicher rühren – und mit einem Teelöffel Nocken abstechen und ebenfalls auf den Mangold geben. Mit wenig Balsamico und viel Olivenöl beträufeln und mit reichlich Pfeffer aus der Mühle würzen.

APFELBACHERs Sommerendivie mit Spaghetti

300gr Sommerendivie, 1 rote Zwiebel, 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, 5 Theotomaten, Salz, ca. 60gr Pecorino

Endivie putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen, klein schneiden und dazugeben. Salatstreifen zugeben und zwei Minuten schmoren. Dann gewürfelte Tomaten zugeben und weitere drei Minuten offen schmoren. Gekochte Spaghetti direkt aus dem (stark gesalzenen) Kochwasser mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Dann den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Mangold-Polenta "Pizza"

1Ltr Wasser, 1 gestr. TL Salz, 170gr Maisgrieß, 100gr Reibekäse, 1St Butter, 600gr Mangold, 6-7 Tomaten, 1 Zwiebel, 1-

2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und geriebenen Parmesan

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold in grobe Stücke schneiden (die Stängel etwas feiner) und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne anbraten, Mangold dazugeben und kurz durchbraten. Mangold auf der Polenta verteilen und mit in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die Tomaten dünn mit Öl beträufeln, Oregano darüberstreuen, etwas Pfeffer und darauf den geriebenen Parmesan. 15-20 Min bei 200°C (Umluft) backen.

Selbstgemachte Nudeln mit frischen Tomaten

Pro Person: Nudeln: 80gr Mehl, 50gr Vollei, 1/2TL Öl, 1 Prise Salz --- Tomatensauce: 150gr Tomaten, 1/2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde hinein drücken, Salz, Ei und Öl hineingeben und das ganze ca. fünf Minuten mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig nochmal zwei Minuten kneten (der Teig ist nun viel weicher), portionieren und die einzelnen Stücke mit viel Mehl ca. 1mm dick ausrollen. Dann in 1cm Streifen schneiden. Und mit Mehl bestäubt locker auf einem Tablett bis zum Kochen aufbewahren. Tomaten würfeln, in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit wenig Zucker und Salt würzen und gelegentlich umrühren. Die Sauce muß ca. 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. In einem großen Topf viel Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln hineingeben. Frische Nudeln sind nach 1-2 Minuten schon gar. Mit einer Zange aus dem Wasser direkt in die Pfanne mit der Sauce geben und nach belieben noch mit frischem Olivenöl, Pfeffer und Parmesan würzen

Spitzkohlbratlinge

Ca. 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 17.08.2026

bis 23.08.2026

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 Spanien - EG	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	9,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Niederlande - EG	6,75 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	10,90 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	8,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	14,45 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional regional eig. Anbau - DB	4,60 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	14,40 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Niederlande - EG	2,30 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	11,45 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - EG	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	6,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB	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 Niederlande - EG	6,89 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
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	4,20 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
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.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stk
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Niederlande - EG	2,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,45 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 500g+ Deutschland	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional - DB	2,59 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - EG	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - EG	4,20 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	3,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - DB	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - DN	5,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1977.....Stück	Feigen, schwarz, Stück ca. 30g Spanien	0,70 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 200gr Spanien - EG	2,65 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deutschland	5,95 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland	6,45 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Spanien - EG	11,95 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	29,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien	3,35 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Italien - EG	3,95 €/ Stück
1688.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - DB	8,95 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	7,99 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - EG	5,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,99 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - ICEA	6,95 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - EG	5,30 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	5,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Südafrika - IA	8,95 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	5,85 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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