

So ein Käse! (KW39 vom 21.9.-27.9.) Fourme d' Ambert AOP.
 Blauschimmel-Klassiker aus der Auvergne. Halbf. Schnittkäse, Frankreich, 52% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH*, Salz, pflanzl. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5261

Das Fenster zum Hof - KW 38/26

Ein großes **SORRY**. Nach den Sommerferien steigen die Kundenzahlen und unsere Landwirtschaft produziert wieder mehr **verschiedene** Kulturen. Dieses Jahr hat es ein klein wenig länger gedauert als erhofft und es war weniger eigene Ware vorhanden als benötigt. Wir haben daher etwas bei befreundeten Kollegen **zugekauft** – so auch den **Mais**, der uns von einem Könner angeboten wurde. Der musste leider im letzten Moment feststellen, dass die Maiskolben an den Spitzen **gefault** waren. So sind wir notgedrungen auf einen anderen Bioland Produzenten ausgewichen. Dessen Ware aber war zu **spät** geerntet und somit schon über den eigentlich köstlichen Zustand der **Milchreife** hinweg. Die Kolben waren kaum noch süß und mussten viel zu **lange** gekocht werden. Schlimm. Als wir es bemerkt haben war es zu spät und nichts Anderes mehr zu bekommen.

Tschüss Antonia, hallo Laura. Die **zweite Sorte** des Jahres (nach Glorietta) ist "durch" und wir wechseln für die nächsten Wochen auf die **rotschalige Laura**. Theo ist ein großer Fan der Sorte und wird nicht müde zu erzählen, wie oft die Sorte schon im **Blindtest** bei diversen **Geschmacksverkostungen** gewonnen hat. Nun ist der Rheinländer an sich beim Essen traditionell eher konservativ und rote Schalen sind ihm per se **suspekt**. Die Farbe verliert sich aber beim Kochen und verblasst (das macht sie für das Kochen in der Schale zugegeben etwas unattraktiver). Innen aber sind sie einwandfrei **leuchtend gelb, cremig** und (da hat **Theo** wirklich Recht) saulecker.

Endlich gibt es wieder **Mango** aus Spanien der Sorte **Osteen** - für uns ein Highlight des späten Sommers. Die Mango sind äußerst **aromatisch**, wenn sie ausreichend nachgereift sind. Bei uns und Ihnen kommen sie noch recht hart und grün an. Ein Vorteil der Sorte ist, die **Nachreife-garantie**. Mangos aus Übersee tun sich oft schwer, daheim optimale Reife und Geschmack zu erreichen. Manchmal bleiben sie zugegebenermaßen hart oder werden faul (aber das können Sie immer reklamieren). Osteen werden praktisch immer **perfekt** reif, orange und **lecker**. Sie müssen einfach nur irgendwo in der warmen Küche liegen. Ab und zu muss man checken, ob sie schon **duften**. Spätestens dann sind sie verzehrfertig und reif.

Geschmorte Bohnen in Tomatensauce

500gr Stangenbohnen, eine rote Paprikaschote, eine kleine Dose Tomaten (oder frische (gewürfelt) von Theo), Knoblauch, Öl, zwei getrocknete Peperoncino, Zucker, Salz/Pfeffer, Zitronensaft

Die Bohnen zehn Minuten in ungesalzenem Wasser kochen und danach gründlich kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch gehackt und die zerkleinerten Peperoncino dazugeben. Paprika in Streifen geschnitten hinzugeben und anbraten. Dann die Tomaten (aus der Dose mit den Händen vorher grob zerdrücken) dazu, Salz sowie etwas Zucker und offen durchschmoren, bis die Tomatensauce auf etwa die Hälfte reduziert ist (gründlich salzen – die Bohnen wurden ohne Salz gekocht). Bohnen hinzugeben und noch fünf Minuten weiterschmoren. Würzen mit Pfeffer, Zitrone und/oder Petersilie. Zu Reis oder Penne.

Kürbissuppe mit Herbstfenchel

1/2 Hokkaido, 1kl Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, 1 Fenchel mit Grün, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl, 200gr Joghurt oder Saure Sahne

Hokkaido und Zwiebel grob würfeln und zusammen mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit etwas Essig ablöschen, kurz einkochen und auffüllen mit ca. 0,8Ltr Wasser oder Brühe und salzen. In der Zwischenzeit das Grün vom Fenchel abstreifen. Ca 1/3 davon fein hacken (der Rest hält sich gut in einer Tüte im Kühlschrank). Fenchel mit Stiel in 3mm Scheiben schneiden und in Butter zart hellbraun braten. Kürbis nach etwa 15 Minuten mit dem Pürierstab fein mixen. Gebratenen Fenchel untermischen. Joghurt mit dem Fenchelgrün glattrühren und 1-2El im Teller auf die fertige Suppe geben. Zusätzlich kann man noch 1/2 Tl Kümmel in etwas aufgeschäumter Butter anrösten und das ebenfalls auf die Suppe träufeln.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1Tl Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Kürbis Kartoffel Gratin

300g Kartoffeln, 400g Hokkaido Kürbis, Knoblauch, Salz, Pfeffer, evtl. Cherrytomaten, 300ml Sahne, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Geschälte Kartoffeln und Kürbis möglichst in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform flach damit füllen und leicht andrücken. Eventuell noch ein paar halbierte Tomaten drauflegen (Schnittfläche nach oben). Mit Sahne begießen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im heißen Ofen (180°C Umluft) erst anbacken, dann den Ofen auf 140°C zurück-schalten. Gesamtbackzeit ca. 50 Minuten. Mit einer Messerspitze prüfen, ob die Kartoffeln weich sind.



Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr Mangold, 1El Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, 400gr reife Tomaten, 1El Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer
 Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in 4Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl. eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitrone würzen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 14.09.2026

bis 20.09.2026

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 Deutschland - EG	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	10,80 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - EG	4,95 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 650gr+ Deutschland - EG	4,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	8,45 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,95 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DB	2,70 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1011.....Stück	Fenchel mit Grün regional eig. Anbau - DB	12,20 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	3,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	14,40 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,29 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,39 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	8,45 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	12,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	8,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Deutschland - EG	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional eig. Anbau - DB	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bd.
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - EG	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ St.
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 Deutschland - DD	2,85 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,65 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Spanien - EG	12,69 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	12,20 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	12,15 €/ Bund
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	12,99 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB	9,50 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Niederlande - EG	2,95 €/ 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
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 600g+ regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau - DB	12,25 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,70 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Spanien - DN	17,95 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+ Spanien - EG	2,40 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - EG	4,75 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - EG	6,45 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - EG	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - EG	2,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - EG	29,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG	3,95 €/ Stück
1688.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - DD	8,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	8,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - DN	9,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - EG	4,95 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - EG	5,85 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,09 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1652.....kg	Weinbergpfirsiche regional eig. Anbau - DB	8,45 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Chile - EG	5,90 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DB	6,45 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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