

So ein Käse! (KW44 vom 26.10.-1.11.) Urchrüter Bergkäse Markant durch seine kräuteraffinierte Rinde. Schnittkäse, Schweiz, 45% Fett. i.Tr., Rinde nicht verzehrbar Zutaten: ROHMILCH, Salz, Milchsäurekulturen, tier. Lab.

1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5224

Das Fenster zum Hof - KW 43/26

Unserem Freilandsalat und anderen Kulturen machen die kühlen und vor allem **taufeuchten Nächte** zu schaffen. Wie immer im Herbst breitet sich **falscher Mehltau** in den Salatbeeten aus. Die Folge: bei der Ernte müssen etliche Außenblätter entfernt werden und von manchem **Kopf** bleibt nur noch das (zugegebenermaßen leckere) **Herz** übrig. Deswegen findet man gelegentlich **zwei kleine** statt einem großen Salatkopf in der Kiste. Übrigens: die Salatmenge lässt sich vortrefflich mit unseren anderen Salaten **strecken**. Herbstliche Bittersalate wie **Radicchio** oder **Endivie** sind im Kühlfach deutlich länger haltbar als die Sommerware (vorausgesetzt, sie sind mit einem Plastikbeutel gegen das Austrocknen geschützt). Auch sehr lecker im Salat sind **Spinatblätter** – sogar die Stiele schmecken. Auch andere Blattgemüse wie unsere **Catalogna**, **Japanese Greens** oder **bunter Mangold** machen, jetzt im Herbst, die Salatschüssel reichhaltiger und herzhafter.

Es ist halt kein **Sommer** mehr. Regionale Ware, sei es von uns oder von Kollegen, zeigt das. **Theos Tomaten** wachsen noch recht ordentlich, aber sie sind deutlich empfindlicher als im Hochsommer. Die Schale wird dünner, Früchte **platzen** leichter und das sogar nach der Ernte. Was man ja normalerweise nicht machen soll, hat jetzt bei uns daheim Einzug gehalten. Wir bewahren derart zarte Tomaten inzwischen im **Kühlschrank** auf. Im August lassen sich Tomaten gut zwei Wochen problemlos in der Küche lagern. Jetzt sind es nur ein paar Tage und obendrein muss man jeden Tag **checken**, ob es Welche mit "Stellen" gibt. Die sollten sehr rasch verbraucht werden. Leider müssen wir schon mit Importtomaten ergänzen. Die sind haltbarer, schmecken aber dafür nicht so gut. Tragisch.

Jetzt gibt es die ersten **Topaz**? Vorerst aber nur als Einzelbestellung. Noch gibt es nämlich jede **Menge** andere Äpfel, die jetzt perfekt **genussreif** sind. Die möchte **Aloisius** nämlich zuerst verkaufen. Voraussichtlich ab Anfang **November** stellen wir unseren Apfel 1 auf Topaz um.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Zum Suchen gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu vergangenen Rezepten.

Rote Bete mit Kartoffeln im Ofen gebacken

600gr Rote Bete, 600gr Kartoffeln, Rosmarin, Lorbeerblätter Knoblauchzehen, grobes Salz, Alufolie

Am Besten funktioniert das Rezept mit ungefähr gleichgroßen Knollen. Bete und Kartoffeln gut waschen, auf einen großen Bogen Alufolie legen und noch feucht mit grobem Salz bestreuen. Zwischen die Knollen zwei bis drei Zweige Rosmarin und zwei bis drei Lorbeerblätter sowie einige Knoblauchzehen (ungeschält) legen. Mit einem zweiten Bogen Alu abdecken und die Ränder der beiden Bögen durch eindrehen fest verschließen. Das Paket auf ein Backblech legen und bei 200°C (Umluft) für 35-40 Minuten garen. Wenn eine Nadel durch die Folie leicht in die Knollen eindringt, sind sie gar. Die Folie öffnen und noch heiß servieren. Die Bete lassen sich leicht schälen. Bei den Kartoffeln ist Schalen nicht nötig. Schmeckt gut mit Creme Fraiche oder Kräuterquark

Weißkohlsalat mit Fenchel

1/2 Weißkohl, 1 Fenchelknolle, 1St Porree, 1St Bundknoblauch, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer

Aus Weißkohl und Fenchel den Strunk entfernen. Alle Gemüsezutaten in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln, Etwas einsalzen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit etwa 2El Essig und 3-4El Öl anmachen.

Geschmorter Kürbis mit Catalogna

1kl oder 1/2 Hokkaido, 1Bd Catalogna, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll kleine Tomaten, 1 El Tomatenmark, 1 kl Glas Wein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis entkernen und in ca. 15mm Würfel schneiden. Catalogna grob hacken, Zwiebel/Knoblauch würfeln und Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Catalogna und Kürbiswürfel in Olivenöl zusammen ca. 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten - dabei salzen. Tomatenhälften und Tomatenmark zugeben und kurz weiterbraten. Mit Wein ablöschen, ein wenig einkochen lassen, einen Deckel auflegen und noch ca. 5-10 Minuten geschlossen fertigschmoren. Mit Pfeffer würzen und evtl mit etwas Zitrone abschmecken.

Gemüsereis (Resteverwertung)

1 Fenchel, 200gr Bohnen, 1 Möhre, 1 Maiskolben, 1 Zwiebel, 5 Tomaten, 1 Spitzpaprika, Knoblauch, Chili, 2El Tomatenmark, 350gr Langkornreis, 800gr Wasser, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl, etwas Zitronensaft, evtl etwas Kurkuma

Alles Gemüse in Erbsengröße würfeln (etwas größer), die Maiskörner vom Kolben schneiden und dazugeben. Zusammen salzen und mit Knoblauch sowie Chili in einer großen Pfanne in reichlich Öl unter wenden kräftig anbraten. Die Tomaten ebenfalls würfeln. Das Wasser mit dem Tomatenmark, 1/2El Paprikapulver und einem TL Kurkuma vermengen, salzen und die Tomatenwürfel dazugeben. Beiseite stel-

len. Den Reis waschen, anschließend zum Gemüse in die Pfanne geben und noch zwei Minuten mitbraten. Das Tomatenwasser mit den Gewürzen in die Pfanne gießen, gut untermischen und zum Kochen bringen. Deckel auf die Pfanne geben und ca 12 Minuten bei kleiner Hitze garen. Danach den Deckel von der Pfanne nehmen und das Gericht 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig auflockern, nach Bedarf nachsalzen und mit etwas Zitrone und Pfeffer würzen.

Kartoffeln, Bohnen und Nudeln (Pasta e fagioli)

500gr Kartoffeln, 400gr Bohnen, 300gr Pasta ("kurze" Pasta wie Penne oder Tortiglioni), 2-3 Knoblauchzehen, 1-2El 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 Pommes 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.

Kohlrabi mit Bratwurstkugeln

2-3 Kohlrabi, 3-400gr frische grobe Bratwurst, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 25gr Mehl, 25gr Butter, 200ml Sahne, 200ml Wasser, Salz/Pfeffer/Muskat, Majoran, Öl.

In einem Topf Mehl und Butter erhitzen und 3-4 Minuten rösten bis die Mischung blasen wirft. Mit Mischung aus Wasser und Sahne aufgießen, wenig salzen und 5 Minuten köcheln (Das war eine Bechamelsauce!). Beiseite stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte oder grobe Würfel schneiden. Bratwurst mit den Fingern aus der Pelle drücken, so dass kleine Bratwurstkugeln entstehen (auch super als Meatballs in Tomatensauce). In einer hohen Pfanne in etwas Öl zusammen mit den Zwiebeln anbraten, Dann den Kohlrabi dazugeben und mit der Bechamel auffüllen. Würzen mit Salz/Pfeffer/Muskat sowie Majoran und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Gerne noch gehackte Petersilie dazu und mit Kartoffelbrei essen.

Rote Bete Salat mit Catalogna

3-4 Rote Bete, 1/4 Gemüsezwiebel, 1/2Bd Catalogna, 1 geh. TL Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 30-40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Catalogna grob hacken und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Schmeckt würzig und süß.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 19.10.2026 bis 25.10.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,95 €/ Stück
13.....Stück	GELBE Kartoffeln, 2kg Deutschland - DB	4,95 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional - DN	4,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional - DB	23,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional - DB	4,70 €/ Tüte

Gemüse

288.....kg	Asiasalate gemischt regional eig. Anbau - DB	21,50 €/ kg
1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	6,35 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Mexico - IA	9,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	4,79 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Niederlande - EG	7,95 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln Deutschland - DD	2,95 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen regional eig. Anbau - DB	9,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	14,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	13,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stück
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel mit Grün regional eig. Anbau - DB	12,25 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien - EG	2,79 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	11,95 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
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.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 400+ regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Italien - EG	8,45 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ 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.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
634.....kg	Paprika bunt reg. regional - DB	10,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	10,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Deutschland - DB	24,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DN	7,95 €/ kg
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	5,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 400gr+ regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bd.
177.....Stück	Romanesco 600gr+ regional eig. Anbau - DB	4,45 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Deutschland - DB	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	3,25 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - EG	9,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - EG	2,39 €/ St.
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie regional - DB	3,49 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	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	3,50 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln regional - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot regional - DN	4,30 €/ 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
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+ Spanien - EG	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	6,20 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien - BAC	1,80 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,85 €/ kg
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	2,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - EG	27,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - EG	5,60 €/ kg
1588.....kg	Quitten Deutschland - DB	6,75 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - EG	4,95 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,09 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Spanien - EG	7,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - EG	5,85 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - EG	6,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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