

Das Fenster zum Hof - KW 29/24

Unsere Salate wachsen ordentlich - genug für alle Kisten. Aber, wie immer um die Jahreszeit, freuen nicht nur wir uns über **saftiges Grün**, sondern auch **Blattläuse**. In jedem Jahr führen sie anfangs das Rennen um die besten Futterplätze an. Es dauert immer ein paar Wochen, bis die (aus unserer Sicht) "**Nützlinge**" aufgeholt und den "Schädlingen" den Garaus gemacht haben. Bis dahin hilft nur - **Waschen**. Bei uns daheim braucht es manchmal drei Waschgänge, bis das Gros der Läuse verschwunden ist. Den Rest nehmen wir achselzuckend hin. Ein Tipp: ein klitzekleiner Tropfen Spüli im ersten **Waschwasser** senkt die Oberflächenspannung des Wassers und damit die Haftkraft der Läuse am Salat. Klinisch reines Gemüse ist bei uns nicht möglich und nicht gewollt. Unter **Artenschutz** fallen auch Läuse. Ziel unserer Gärtner ist es ein **Gleichgewicht** im Garten zu fördern in dem jedes Lebewesen einen angemessenen Platz hat.

TT also **Theos Tomaten** gibt es ebenfalls ab dieser Woche. Die Ersten reichen gerade für den einfachen Verkauf bei uns. Ab der nächsten Woche wird dann **ausreichend** da sein, dass wir alle Sortimente (außer dem Obst ;) damit bestücken können. Die köstlichen, butterzarten **Stangenbohnen** gibt es ja schon seit zwei Wochen.

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.

Jetzt ist es häufig **heiß** (endlich). Unsere Produkte leiden in Sonne und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das 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. Im Shop gibt es **Thermohauben**. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

Spitzkohlsalat mit Petersilienpesto

1Bd Petersilie, 1-2EI Pinienkerne (o. Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4EI Sonnenblumenöl, 2EI Olivenöl, Salz, 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer, 1-2EI Pinienkerne zum Bestreuen

Petersilie grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz dazu. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken. Restliche Kerne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Mangold mit Chili und Zitrone

40gr Rosinen, 2EI Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote 50gr Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2EI Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca. 4 Minuten leise weiterbraten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250gr Bohnen, Saft und Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl

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 2EI 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.

Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 St. Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl Chili, 1EI Rosinen, 1EI Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 EI Balsam, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in

grobe Stücke rupfen und anseite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln feinschneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca. 250gr Kichererbsenmehl, 1TI Backpulver, 1/2 TI Schwarzkümmel, 1/2 TI Fenchelsamen, 1/2 TI Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer (beides gerieben), 1TI Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St Bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, der fein geschnittenen Bundzwiebel und dem Koriander vermischen und mit ca. 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in 160°C heißem Öl in ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze glatt gerührt oder ein Chutney

Beste Gurkensalat "Smashed"

1-2 Schlangengurken, Salz, 1/2TI Zucker, 1EI Sojasauce, 1EI Reissig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca. 1cm Ingwer, 2EI Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen, quer in ca. 1cm Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1-2TI Salz und dem Zucker mischen. Ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: [Infos > Wochenrezepte und Infos](#). Neu ist dort ein [Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten](#). Im Blog gibt es [regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse](#)

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.07.2024 bis 21.07.2024

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **12,95 €/ Stück**
12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,95 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/ kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **7,95 €/ kg**
100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/ kg**
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ Bd.**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - IA **8,99 €/ kg**
255.....kg **Chicoree** Niederlande - HD **11,95 €/ kg**
1333.....kg **Dicke Bohnen** Deutschland - DD **7,95 €/ kg**
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DN **2,89 €/ Bund**
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/ Bund**
1010.....kg **Fenchel** regional eig. Anbau - DB **5,59 €/ kg**
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/Stück - l**
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/ kg**
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/ kg**
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/ kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** Deutschland - DB **1,99 €/ St.**
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/ Bund**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/ Stück**
922.....kg **Landgurke** Spanien - IA **6,65 €/ kg**
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **5,95 €/ kg**
505.....Bund **Minze, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/ Bund**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DN **4,50 €/ kg**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **6,99 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **6,49 €/ kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **7,99 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **10,90 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ Bund**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **26,90 €/ kg**
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/ kg**
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/ kg**
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/ kg**
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/ kg**
440.....kg **Porree, Kilo** Niederlande - IA **6,20 €/ kg**
377.....Bd. **Radieschen** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ Bd.**
375.....kg **Rettich rot, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/ kg**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **4,40 €/ Stück**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,05 €/ St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **2,05 €/ St.**
521.....Bund **Salbei, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/ Bund**
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** regional eig. Anbau - DB **2,29 €/St. (St.)B**
189.....Stück **Spitzkohl groß 750gr+** regional eig. Anbau - DB **4,05 €/ Stück**
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/ kg**
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Deutschland **4,10 €/St.**
711.....kg **Tomaten** regional - DB **6,55 €/ kg**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,75 €/ St.**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. Anbau - DB **3,75 €/St.**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,75 €/ kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/ Stück**
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **4,25 €/ kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,59 €/ kg**

1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Frankreich - ECO **7,35 €/ kg**
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **€3,50 €/ kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Frankreich - DEM **5,95 €/ kg**
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
1810.....Schale **Johannisb.rot, ca.250g Schale** regional eig. Anbau - DB **3,75 €/Schale;**
1944.....Stück **Mango, Stück** Burkina Faso - IA **2,65 €/ Stück**
1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbien **29,90 €/ kg**
1790.....Stück **Melone Canari 700gr+** Spanien - IA **3,99 €/ Stück**
1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spanien **2,99 €/ Stück**
1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - CRAI **3,75 €/ Stück**
1755.....Stück **Melone, Galia Stück 650gr+** Spanien - **€3,95 €/ Stück**
1655.....kg **Nektarinen** Spanien - CRAE **6,95 €/ kg**
1600.....kg **Orangen** Spanien - CREA **3,95 €/ kg**
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **5,95 €/ kg**
1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Spanien **6,65 €/ kg**
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien **6,19 €/ kg**
1711.....kg **Trauben blau** Italien - ICEA **7,45 €/ kg**
1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - IA **8,70 €/ kg**
1722.....kg **Trauben weiß** Italien - IA **6,99 €/ kg**
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **11,90 €/ kg**
1644.....kg **Zitronen** Spanien - CRAE **3,79 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,29 €/ Stück**

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional **3,90 €/Stück;**
21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21936.....Stück **Kräutertopf Koriander** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/ Stück**
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21954.....Stück **Kräutertopf Rosmarin** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional **3,50 €/Stück;**
21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/ Stück**
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** regional eig. Anbau - DB **3,90 €/Stück B**
21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regional **3,80 €/Stück B**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - ICEA **6,19 €/ kg**
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - ICEA **6,19 €/ kg**