

### Das Fenster zum Hof - KW 43/24

**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. Trotzdem sind unsere Theotomaten immer noch sehr, **sehr lecker** und geschmacklich weit dem überlegen, was jetzt schon aus Spanien kommt.

**In** den **Kühlhäusern** ist kein Platz mehr. So kommt unser Sellerievorrat für den Winter (wie bei den (Ur-)Großeltern) in eine **Miete** auf dem Feld. Für die Miete wird eine große Grube ausgehoben, die Knollen kommen hinein und werden mit **Flies, Stroh** und **Erde** abgedeckt. Bis knapp unter den Gefrierpunkt funktioniert diese Lagermethode, die ohne **zusätzlichen Energieaufwand** auskommt. Wird es kälter, muss dicker abgedeckt werden. Auch andere Gemüse wie Möhren, Rüben oder Bete lassen sich so lagern.

**Gibt** es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen unserem Obstbauern die Entscheidung, welche Äpfel **wie lange** lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die **neue** Topazernte.

---

**Und nicht vergessen:**  
In KW44, nach dem Feiertag am  
1. November, verschiebt sich die  
Freitags-Lieferung auf den Samstag.

---

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**

### Sellerie-Kartoffel-Püree

500gr Sellerieknolle geputzt, 500gr Süßkartoffeln, 150gr Creme fraiche, 80gr Butter Salz und Pfeffer, Muskat

Die Sellerie und die geschälten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Zunächst die Selleriewürfel 6-7 Minuten in wenig leicht gesalzenem Wasser vorkochen. Danach die Kartoffeln zugeben und noch etwas Wasser zugeben. Beides zusammen für 20 Minuten zugedeckt garkochen. Das Gemüse abgießen (Wasser auffangen) und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. Creme fraiche und Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Eventuell noch mit etwas Kochflüssigkeit verdünnen, wenn das Püree zu steif sein sollte.

### Weißkohlsalat mit Ingwer

1/4-1/2 Kopf Weißkohl, 1-2 Rote Zwiebeln, Salz, Reis oder Weißweinessig, Öl, Ingwer, Knoblauch, Chili, Zucker, Koriandergrün, Sesamöl (geröstet)

Weißkohl fein hobeln, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken oder schneiden und unterheben. Essig, Öl, Salz, eine deutliche Prise Zucker und ein paar Spritzer Sesamöl verrühren und mit dem Salat mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen und evtl. mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Koriander hacken und über den Salat geben.

### Spinat in Rahm

6-700g Spinat, ein Becher Sahne, ein kleines Glas Weißwein, eine kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Butter oder Öl, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat in einem Topf mit wenig heißem Öl rasch zusammenfallen lassen (oder im Ofen, wie links beschrieben). Auf einem Blech ausgebreitet abkühlen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Butter glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und fast verdampfen lassen. Sahne zugeben und kurz einkochen lassen. Spinat zugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als Beilage zu Kartoffelpüree, Rührei oder Hirse. Man kann auch frische Pasta unterheben. Dann fehlt aber noch Parmesan...

### Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2El Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca. 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca. 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und

noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

### Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

### Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl), 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + 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.

### Spinatsalat

500gr Spinat, 2El Weinessig, 5El Olivenöl, 1 Eigelb, 1TI scharfer Senf, 1/2 rote Zwiebel, 1kl Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Den Spinat putzen, dabei alle Stängel entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend vorsichtig, aber gründlich waschen und danach in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine cremige Vinaigrette rühren (durch das Eigelb emulgiert sie ohnehin). Den Spinatsalat erst ganz kurz vor dem Servieren anmachen.

### Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2El Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4El Joghurt, 1El Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 21.10.2024 bis 27.10.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>10,90 €/ Stück</b>
62.....Stück	<b>Kartoffeln "Laura" 2kg</b> regional eig. Anb	<b>7,49 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> regional eig. A	<b>5,95 €/Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> regional eig. A	<b>6,39 €/Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> region	<b>27,95 €/NetzDB</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - CRAE	<b>6,75 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>4,75 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>6,09 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>11,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>13,95 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 650g+</b> regional ei	<b>2,90 €/St. IB</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Ar	<b>1,95 €/Stück</b>
186.....Stück	<b>Filderkraut, Stück, ca. 1000g</b> regional	<b>3,70 €/Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,55 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,95 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
289.....Bund	<b>Japanese Green, Bd</b> regional eig. Anbau	<b>2,50 €/ Bund</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - DEM	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,15 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b> regional eig. A	<b>3,70 €/St.</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+</b> regional	<b>2,50 €/Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+</b> regional e	<b>3,00 €/St. DB</b>
1255.....Stück	<b>Kürbis Sweet Dumpling</b> regional eig. Ar	<b>3,10 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Deutschland - DD	<b>6,90 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choy, Stück 500gr+</b> regional eig. An	<b>3,35 €/St.</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,95 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>8,95 €/ kg</b>
644.....kg	<b>Paprika, spitz, grün, APF</b> regional eig. A	<b>8,69 €/kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>13,95 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DC	<b>3,95 €/ kg</b>
275.....Stück	<b>Radicchio, St 300gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,65 €/ Stück</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,95 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
367.....Stück	<b>Roter Rettich Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,40 €/ Stück</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,70 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Deutschland - DB	<b>2,95 €/ Stück</b>

433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,29 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>1,89 €/ St.</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,10 €/ Bund</b>
246.....Stück	<b>Schnittsalat 150gr Beutel</b> regional eig.	<b>19,95 €/tkg</b>
282.....Stück	<b>Schnittzichorie Bund</b> regional eig. Anb	<b>3,30 €/ Stück</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,19 €/ kg</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl groß 500gr+</b> regional eig. Anb	<b>3,45 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> regiona	<b>3,45 €/ St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>6,55 €/ kg</b>
134.....Stück	<b>Weißkohl, klein, St</b> regional eig. Anbau -	<b>2,40 €/ Stück</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 800gr+</b> regional eig. Anbau	<b>3,00 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500g+</b> regional eig. Ar	<b>3,20 €/St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Italien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,69 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>4,49 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,50 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Italien - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>1,50 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - CRAE	<b>5,20 €/ kg</b>
1933.....Stück	<b>Kaki Stück</b> Spanien - IA	<b>1,65 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,20 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,45 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>3,65 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>25,95 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>5,10 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - DEM	<b>6,79 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>9,95 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - DEM	<b>6,79 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,79 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------