Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW42 vom 16.10.-22.10.)

Meule du Vercors. Französischer Bergkäse, 10 Monate höhlengereift. Hartkäse, Fankreich, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen. Stück ca. 200g, 27,90 €/kg

Das Fenster zum Hof - KW 41/23

Kaum ist der Sommer vorbei, stehen uns schon wieder **Herbstferien** ins Haus. Inzwischen fahren wir alle **Kisten** ohne externe Dienstleister selber aus (ausgenommen unsere Radtouren). Das bedeutet bei sinkenden Kundenzahlen, dass Touren **zusammengelegt** werden und sich gewohnte Lieferzeiten verschieben. Bitte geben Sie den Kollegen etwas Zeit. Wenn Ihre Kiste ausgeliefert wurde, erhalten Sie wie gewohnt eine Mail von uns.

Unsere Kartoffeln sind in diesem Jahr wieder **reichlich, groß, goldgelb und lecker**. Damit sich die Fülle gut verarbeiten lässt, findet sich auf unserer Rezeptseite im Shop ein Sammelblatt mit unseren leckersten **Kartoffelrezepten**. Dort gibt es alles von Püree über Bratkartoffeln bis zu Klößen und Gratin. Die **Kartoffelpreise** haben wir schon in der letzten Woche **gesenkt**. Nun bieten wir auch wieder **Kartoffeln im Sack** an. Gut für Menschen, mit einer kühlen, dunklen Lagermöglichkeit im Haus.

Jetzt **im Oktober** werden die Tage schon wieder deutlich kürzer. Das Wachstum verlangsamt sich, bei dem schönen Wetter und moderaten Nachtemperaturen können wir aber noch mit einem guten Zuwachs rechnen. Die Ernte ist in vollem Gange, solange es trocken ist möchten wir Kartoffeln, Möhren und Pastinaken roden. Die Kürbisse sind schon geerntet und in Großkisten verpackt. Die riesigen Schnitzkürbisse (Jack O Latern) gibt es leider nur im Hofladen zu kaufen, sie sind für den Transport ungeeignet.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

Apfel - Rettich - Salat

2 Äpfel, säuerliche, 1 großer Rettich, ½ Zitrone, 1 Becher Joghurt, 1 EL Essig (Obstessig), 1 EL Honig, 1 TL Senf, milder, 2 TL Gelee (Preiselbeer- Quitten- oder Johannisbeergelee)

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel achteln und in dünne Scheiben schneiden. Den geschälten Rettich grob raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Obstessig, Honig, Senf und Gelee zu einer glatten Marinade verrühren. Mit Äpfeln und Rettichraspeln gut vermischen. Den Salat etwa 15 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals kurz durchrühren

Fenchel - Kartoffeln

Kartoffeln und Fenchel mit Grün zu gleichen Teilen, Butter zum Braten, Salz und Pfeffer, Saure Sahne oder Creme Fraiche, etwas Milch oder Wasser, Reibekäse, Paniermehl, Butter für Butterflöckchen

Kartoffeln halbieren und ca. 4mm Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken, Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist um diese Jahreszeit noch zart und kann auch mitverwendet werden. Kartoffeln und Fenchel in einer großen Pfanne in Butter braten, bis die Kartoffeln nicht mehr ganz roh sind. Salzen nicht vergessen. Saure Sahne oder Creme Fraiche mit etwas Milch oder Wasser glattrühren (damit sie besser fließt) und mit dem Fenchelgrün unterrühren. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüberstreuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

Chinakohl-Fenchel-Salat mit Orangen -

1 Fenchel, 1kleiner Chinakohl, 2 Orange, Saft einer halben Zitrone, 3 EL Öl

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Streifen schneiden. Mit dem Kohl/Fenchel vermischen und mit etwas Zitrone und Öl anmachen. Abschmecken mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommesdicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Kürbislasagne

1 Butternutkürbis, 1 Becher Ricotta, 1 Zwiebel, 80gr Walnusshälften, 100gr Parmesan gerieben, 1Pck Lasagnenudeln, 1 Becher Sahne, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 170°C (Umluft) für ca. 45 Minuten weich backen (Messerprobe), abkühlen lassen und auslöffeln. Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter weich dünsten, Kürbisfleisch mit Ricotta, grob gehackten Walnüssen (vorher etwas anrösten) und den Zwiebeln verrühren, Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen und ausgebreitet auch einem Küchentuch abtropfen. Eine Auflaufform ausbuttern und Nudelblätter, Kürbiscreme sowie Parmesan abwechselnd in die Form schichten, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss einen Becher Sahne angießen und mit etwas Parmesan bestreuen. Ein paar Butterstückchen aufsetzen und ca. 35-40 Minuten bei 180°C (Raumhitze) goldbraun backen. Vor dem Servieren noch eine Viertelstunde ziehen lassen.

Kürbis-Kartoffel-Blech

1kg Hokkaido, 1kg Kartoffeln, 1 EL Essig, ca. 5 EL Olivenöl, Salz und Salbeibblätter oder Rosmarin

Kürbis grob würfeln und Kartoffeln mit Schale genau so grob würfeln. In einer Schüssel mit Essig und Öl begießen und gut durchmischen, bis alles Würfel bedeckt ist. Mit Salz und grob geschnittenem Salbei oder Rosmarin reichlich bestreuen untermischen und bei 200°C (Umluft) etwa 30-40 Min. backen. Nach etwas 2/3 der Zeit einmal wenden. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man ein kleines spitzes Messer leicht einstechen kann. Mit Joghurt-Sauce (Joghurt, Knoblauch, Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren.

Unsere Hofladen-Öffnungszeiten am Samstag ab 1. Oktober: 9.00-14.00 Uhr

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

Das
Gemüseabo Max Apfelbacher
DE-53332Bornheim
Tombergstraße 1
http://www.bioland-apfelbacher.de

02222-9271616
02222-9271616
02222-9271617
hof@bioland-apfelbacher.de

** ABO Gemüse Salat Obst

von 09.10.2023 bis 15.10.2023

Kartoffel

19	Stück	**4kg Kartoffeln**	regional eig. Anbau - DB	7,99 €/ Stück
12	Tüte	**Kartoffeln, festk._2,0 kg**	regional eig. A	4,49 €/ Tüte
22	Tüte	**Kartoffeln, mehlig 2,0 kg**	regional eig. A	5,70 €/ Tüte
15	Netz	**Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg**	regior	22,90 €/ Netz DB

Gemüse

1110	kg	**Auberginen**	Spanien - CRAE	6,70 €/ kg
386	kg	**Bataten**	Spanien - CRAE	4,90 €/ kg
387	kg	**Bataten, regional**	Niederlande - IA	6,70 €/ kg
100	kg	**Brokkoli**	Deutschland - DB	8,90 €/ kg
445	Bd.	**Bundzwiebeln**	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
255	kg	**Chicoree**	Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122	St.	**Chinakohl, Stück, ca. 650g+**	regional ei	3,65 €/ St. B
501	Bund	**Dill, Bd**	Deutschland - DD	2,55 €/ Bund
1010	kg	**Fenchel**	regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
185	kg	**Filderkraut kg**	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422	kg	**Gemüsezwiebeln kg**	Spanien - IA	3,59 €/ kg
160	kg	**Grünkohl**	regional eig. Anbau - DB	7,59 €/ kg
1001	kg	**Hass-Avocado**	Mexico - IA	9,95 €/ kg
590	kg	**Ingwer**	Peru - IA	9,50 €/ kg
456	Stück	**Knoblauch-KNOLLE**	Deutschland - DB	17,90 €/ kg
110	St.	**Kohlrabi Stück**	regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ St.
540	Stück	**Kresse Schale**	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223	Stück	**Kürbis Butternut 500gr+**	Niederlande - I	2,70 €/ Stück
1213	Stück	**Kürbis HOKK GROSS St 1,1+**	regional ei	3,60 €/ Stück
591	kg	**Kurkuma frisch**	Peru - IA	15,90 €/ kg
844	kg	**Mangold, bunt**	Deutschland - DD	6,70 €/ kg
833	kg	**Mangold, grün**	regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
300	kg	**Möhren**	regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
301	Bund	**Möhren Bund**	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
161	kg	**Palmkohl**	Niederlande - IA	7,59 €/ kg
622	kg	**Paprika gelb**	Spanien - CRAE	9,90 €/ kg
633	kg	**Paprika grün**	Niederlande - IA	9,10 €/ kg
644	kg	**Paprika regional PÜTZ**	regional - DB	7,95 €/ kg
611	kg	**Paprika rot**	Spanien - IA	9,90 €/ kg
380	kg	**Pastinaken, kg**	regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
677	kg	**Peperoni rot oder grün Kilo**	regional	15,90 €/ kg
500	Bund	**Petersilie, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
382	kg	**Petersilienwurzel, kg**	Deutschland - DD	8,90 €/ kg
966	kg	**Pilze Austernpilze, Kilo**	Deutschland -	19,90 €/ kg
988	kg	**Pilze Kräuterseitling**	Deutschland - DB	29,90 €/ kg
977	kg	**Pilze Shiitake**	Deutschland - DB	29,90 €/ kg
955	kg	**Pilze Steinchampignons**	Deutschland	13,90 €/ kg
440	kg	**Porree, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
303	kg	**Purple Möhren violett**	Deutschland - DE	3,80 €/ kg
275	Stück	**Radicchio, St 280gr+**	regional eig. Anbau	3,05 €/ Stück
371	kg	**Rettich schwarz**	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
374	Stück	**Rettich weiß, Bund**	regional eig. Anbau -	2,79 €/ Stück
177	Stück	**Romanesco ca 700gr+**	regional - DB	4,10 €/ Stück
533	Bund	**Rosmarin, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344	Stück	**Rote Bete Vakuum 500gr**	Niederlande -	4,40 €/ Stück
340	kg	**Rote Bete, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
201	St.	**Salat 1**	regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ St.
211	Stück	**Salat Endivie**	regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
521	Bund	**Salbei, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bund
433	kg	**Schalotten**	Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911	St.	**Schlangengurken ca. 280g+**	Niederlan	2,20 €/ St.
332	Stk	**Sellerie mit Grün**	regional eig. Anbau - DE	2,95 €/ Stk
330	kg	**Sellerie, kg**	regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
800	kg	**Spinat**	Deutschland - EG	6,50 €/ kg
189	Stück	**Spitzkohl klein**	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
335	St.	**Staudensellerie Stück 250gr+**	Niederl	3,25 €/ St.
1150	Schale	**Suppengemüse**	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523	Stück	**Thymian, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
711	kg	**Tomaten**	regional - DB	5,75 €/ kg
384	kg	**Topinambur**	Niederlande - IA	6,60 €/ kg
155	St.	**Wirsing, Stück ca 600gr+**	Niederlande -	3,70 €/ St.
592	Stück	**Zitronengras**	Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200	kg	**Zucchini, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
400	kg	**Zwiebeln**	Deutschland - DN	3,70 €/ kg
411	kg	**Zwiebeln, rot**	Deutschland - DN	4,20 €/ kg

Obst

1500	kg	**Äpfel 1, diverse Sorten**	regional - DB	4,40 €/ kg
1501	kg	**Äpfel 2, diverse Sorten**	regional - DB	4,40 €/ kg
1911	kg	**Bananen, Kilo**	Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1577	kg	**Birnen, kg**	regional - DB	4,95 €/ kg
1980	Stück	**Datteln, 250gr**	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955	Stück	**Granatapfel, St**	Italien - ICEA	1,95 €/ Stück
1640	kg	**Grapefruit, kg**	Spanien - IA	7,80 €/ kg
1933	Stück	**Kaki Stück**	Spanien - CRAE	1,75 €/ Stück
1922	kg	**Kiwi, Kilo**	Italien - IA	5,96 €/ kg
1645	kg	**Limetten**	Brasilien - IA	9,70 €/ kg
1930	kg	**Maracuja / Passionsfrucht**	Columbien	25,90 €/ kg
1600	kg	**Orangen**	Spanien - CRAE	6,30 €/ kg
1677	kg	**Pflaumen rot oder gelb, Kilo**	Italien - I	4,60 €/ kg
1635	kg	**Satsumas**	Italien - IA	5,70 €/ kg
1711	kg	**Trauben blau**	Italien - IA	6,30 €/ kg
1733	kg	**Trauben KERNLOS**	Italien - IA	6,70 €/ kg
1722	kg	**Trauben weiß**	Italien - DEM	6,30 €/ kg
1866	kg	**Walnüsse**	Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644	kg	**Zitronen**	Spanien - IA	7,50 €/ kg

Würzmittel,Öle&Fertiggerichte

11850	Stück	**Sauerkraut servierfertig 500gr**	Deuts	2,65 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21909	Stück	**Kräutertopf - franz. Estragon**	regional	3,50 €/ Stück
21918	Stück	**Kräutertopf Bohnenkraut**	regional eig.	3,50 €/ Stück
21917	Stück	**Kräutertopf Heiliges Basilikum**	regior	3,50 €/ Stück DB
21936	Stück	**Kräutertopf Koriander**	regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21948	Stück	**Kräutertopf Petersilie**	regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21954	Stück	**Kräutertopf Rosmarin**	regional eig. Anb	2,00 €/ Stück
21960	Stück	**Kräutertopf Salbei**	regional eig. Anbau - D	3,50 €/ Stück
21912	Stück	**Kräutertopf Thymian**	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21972	Stück	**Kräutertopf Ysop, Essigkraut**	regiona	3,50 €/ Stück B