



Liefertagsverschiebung: In KW 20 verschoben sich alle Donnerstagsstouren um einen Tag

Apfelbacher BIOHOF **Bioland**

So ein Käse! (KW19 vom 4.5.-10.5.) Alpkäse Baldauf Allgäuer Traditionskäse aus Rohmilch, 4-5 Monate gereift. Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Kulturen, tier. Lab.
1 Stück ca. 200g, 32,90€; Art.-Nr. 5059

Das Fenster zum Hof - KW 18/26

Das wird aber auch Zeit. Endlich gibt es das erste eigene **Freiland-Gemüse**. Sogar gute zwei Wochen **früher** als im letzten Jahr – auch wenn es nachts noch reichlich frisch ist. Mit **Flies** gegen Bodenfrost geschützt wachsen die ersten, **zarten** Gemüse heran. Neben **PakChoy** und **Radieschen** gibt es auch die ersten eigenen **Kohlrabi** (diese aber erst ab nächster Woche in kistentauglichen Mengen). Bald geht es weiter mit **Frühjahrsspinat**. Um unser Frühlingfest herum wird es auch die ersten eignen **Freilandsalate** geben. Wir freuen uns.

Für Ungeduldige: Unsere **Staudengärtnerei** ist auch jetzt schon geöffnet und bietet eine große Auswahl an Jungpflanzen sowie heimischen Stauden und Gehölzen.



Apfelbacher
BIOHOF

Jungpflanzenverkauf

Regionale
AustellerInnen

Köstlichkeiten
aus der Hofküche

Live-Musik

Frühlingfest

Samstag, 09. Mai 2026

von 11 - 19 Uhr



Zucchini gratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2EI Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen). Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten goldbraun backen

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 2-3 Kartoffeln, Blätter von einem Bund Radieschen, 2-3 Radieschen, 30g Butter, 1ltr Brühe, 100gr Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft, 100g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Dann Kartoffeln beigegeben, Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. kochen. Creme Fraiche sowie die Radieschenblätter hinzufügen (jetzt nicht mehr kochen). Die Blattstreifen noch 1-2 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen und dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Nur noch mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

Rhabarber-Crumble mit Amarettistreuseln

700g Rhabarber, 5 EL Marsala (sizilianischer Süßwein), 50g Zucker, 50g kl. Amaretti, 80g Zucker, 120g Butter, 150g Mehl; Salz; 1TL Zimt

Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm Stücke schneiden und mit Marsala und Zucker in eine Auflaufform geben und im Backofen 15 Min. bei 180°C garen, herausnehmen und beiseite stellen. Amaretti zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu Streuseln verkneten, gleichmäßig über den Rhabarber verteilen und in der Ofenmitte, bei 200°C etwa 20 Min. backen. Lauwarm schmeckt der Auflauf am besten.

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut

durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zugedeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdunstet und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitrone schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Pasta mit Paprikarahm

2 große, reife, rote Paprika, 300gr Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1EI Tomatenmark, 1 Becher Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Paprika mit Öl einreiben und unter dem Grill des Ofens von allen Seiten grillen, bis die Haut schwarz wird. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in Streifen schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze glasig weich braten. Paprikastreifen sowie Tomatenmark untermischen, salzen und Sahne angießen. Die Sahne ca. um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusili vermischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Man kann auch noch ca. 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Pak Choy (oder Kohlrabigrün) mit Paprika im Wok

Eine Paprika, einen Pak Choy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Paprika in 2-3cm Würfel teilen. Pak Choy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) klein schneiden und hineingeben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pak Choy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

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 27.04.2026 bis 03.05.2026

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk., 2,0 kg	Deutschl	4,40 €/Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deuts	24,95 €/Netz
19.....Stück	4kg Kartoffeln	Deutschland - DB	8,29 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	Deutschland	5,45 €/ Tüte

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Italien - EG	8,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ St.
166.....St.	Pak Choy, Stück 300gr+	regional eig. An	2,95 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+	Frankreic	5,50 €/ St.
201.....St.	Salat 1	regional - DB	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2	regional - DB	2,95 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel	Deutschland -	22,50 €/ kg
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	11,90 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano	Italien - EG	5,95 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - EG	4,50 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg	regional eig.	2,99 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - EG	3,25 €/ St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,85 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Spanien - EG	3,50 €/ Stück
350.....kg	Navettes weiß/lila kg	Frankreich - EG	5,65 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - EG	5,40 €/ kg
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande - EG	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - EG	5,65 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Spanien - EG	4,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - EG	3,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+	Spanien	3,60 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - HD	7,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch	regional eig. An	2,59 €/Bund
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - EG	13,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund	Deutschland - DD	2,45 €/ Bund
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
523.....Stück	Thymian, Bund	Marokko - IA	2,79 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	Marokko - IA	2,79 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau -	12,25 €/ Bund
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr	Deutschland	36,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - EG	7,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - CRAE	8,45 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - EG	8,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	16,90 €/ kg
711.....kg	Tomaten	Spanien - EG	8,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Niederlande - EG	15,99 €/ kg
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DD	7,65 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional - DB	3,29 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien -	11,45 €/ St.
922.....kg	Landgurke	Italien - EG	5,65 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	13,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland -	18,95 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - EG	27,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - EG	28,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass	Spanien - CRAE	9,20 €/ kg

1010.....kg	Fenchel	Italien - EG	7,65 €/ kg
1021.....kg	Spargel, grün	Deutschland - DD	19,90 €/ kg
1100.....kg	Rhabarber	regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
1110.....kg	Auberginen	Spanien - EG	5,45 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - EG	3,60 €/ kg
1225.....Stück	Kürbis Butternut, kg	Niederlande - EG	3,29 €/ 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
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - DB	12,95 €/ Tüte
1577.....kg	Birnen, kg	Argentinien - AG	6,95 €/ kg
1599.....kg	Mispeln, Kilo	Spanien - EG	12,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - EG	3,85 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CRAE	4,99 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Peru - IA	7,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien	5,50 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien -	4,55 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - EG	5,75 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	Kolumbien	27,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21355.....Stück	Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er	regional	4,80 €/Stück
21356.....Stück	Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er	regional	4,80 €/Stück
21362.....Stück	Gemüsepflanzen Sellerie & Fenc	regional	4,80 €/Stück
21367.....Stück	Gemüsepflanzen Mangold & Kohl	regional	4,80 €/Stück
21372.....Stück	Gemüsepflanzen Bete & Zwiebel	regional	4,80 €/Stück
21375.....Stück	Sommerblumen "hoch" 6 Stk	regional	3,60 €/Stück
21376.....Stück	Sommerblumen "niedrig", 6 Stk	regional	3,60 €/Stück
21610.....Stück	Pflanzkartoffel	regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut	regional eig.	4,10 €/Stück
21924.....Stück	Kräutertopf Gewürzfenchel	regional eig.	4,10 €/Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze	regional eig. Anbau -	4,10 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano	regional eig. Anbau -	4,60 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie	regional eig. Anbau -	4,10 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional eig.	4,10 €/Stück