



Liefertagsverschiebungen
In KW20 verschieben sich alle Donnerstags-
und Freitagslieferungen um einen Tag

Apfelbacher BIOHOF **Bioland**

So ein Käse! (KW20 vom 11.5.-17.5.) Tome de Lune. Fruchtig, zart-schmelzend und feinsäuerlich – felsenkellergereift aus der Auvergne mit weißlich schimmernder, rustikaler Naturrinde. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen. **1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5279**

Das Fenster zum Hof - KW 19/26

Eine ganze Woche früher als sonst, warten wir mit unseren ersten eigenen **Freilandsalaten** auf. Dazu gibt's frischen **Spinat** und – herzwassillstumdumehr – einen großen Schwung **Kohlrabi**. Bei dem bekommt man gerade ordentlich was für's Geld, denn nicht nur der **verdickte** Stiel mit seiner "Knolle" ist zart und lecker, auch die **Blätter** haben jetzt beinahe Spitzkohlqualität und sind einwandfrei essbar. Am Besten gleich daheim die Blätter von den Kohlrabi **trennen** und separat im Kühlschrank in einer Tüte lagern. So bleiben sie länger frisch.

Wer es nicht auf unser **Frühlingsfest** schafft findet schon jetzt eine kleine, feine Auswahl an **Pflanzwürfelpaketen** bei uns im Shop. Nach dem Fest und den **Eisheiligen** findet man dort auch wieder **Pakete** mit Fruchtgemüsen, wie **Paprika** und **Tomaten**, die dann ins Beet gepflanzt werden können.

Jungpflanzenverkauf
Regionale AusstellerInnen
Köstlichkeiten aus der Hofküche
Live-Musik

Frühlingsfest
Samstag, 09. Mai 2026
von 11 - 19 Uhr

Apfelbacher BIOHOF
Bioland

Rhabarberkuchen mit Grieß und Joghurt

500g Rhabarber, 80g Zucker, Butter, 80g Butter, 1/2TI Vanillepulver, 1 Orange, 250g Joghurt, 2 Eier, 100gr Zucker, 300g Hartweizengrieß, ½ Pck. Backpulver, 100g Zucker

Rhabarber in 2cm lange Stücke schneiden. in einer Schüssel mit Zucker mischen u. 30 Minuten ziehen lassen. Eine Tarteform einfetten und mit Grieß ausstreuen. Butter schmelzen. 1/2TI Orangenschale abreiben. Backofen auf 180°C vorheizen. Rhabarber gründlich abtropfen und den Saft auffangen. Joghurt, Eier, Zucker mit Vanille und Orangenschale mit einem Schneebesen verrühren. Butter unterrühren und Grieß gemischt mit Backpulver unterheben. In die Form streichen und Rhabarberstückchen darauf verteilen (leicht andrücken). Kuchen ca. 40 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rhabarbersaft mit 100ml Orangensaft und Zucker 1 Minute stark kochen, dann abkühlen. Den Kuchen sofort nach dem Backen damit begießen. Dazu Schlagsahne.

Spinatsalat mit Joghurt

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2EI Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill

Blattspinat waschen, trocken und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Knoblauchzehen pressen und mit Joghurt verrühren. Den Spinat unterheben, mit Dill, Salz + Pfeffer würzen. Als Dipp zu Fladenbrot.

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser und einem El Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

Gebackene, frische Zwiebeln

500gr junge Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zwiebeln schälen und halbieren. Dabei die Enden der Zwiebeln etwas flach schneiden, damit die Hälften hingestellt werden. Die Zwiebeln in Olivenöl wenden und gut damit benetzen. Mit der größeren Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen und kräftig salzen. Ofen auf 230°C Oberhitze vorheizen und die Form ins obere Drittel des Ofens stellen. Garen bis die Oberfläche zartbraun ist und die Zwiebeln weich sind. Zwischendurch zwei- bis dreimal die Ofentüre kurz öffnen um den Dampf abzulassen. Sind die Zwiebeln gar, noch mal mit ein wenig Olivenöl besprenkeln (und/oder wenig Balsamico) und großzügig pfeffern. Schmeckt warm und kalt als Beilage zu Fleisch oder einfach mit Brot.

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 04.05.2026 bis 10.05.2026

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	5,75 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	10,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Frankrei	6,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,95 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,59 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	7,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	4,25 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1225.....Stück	Kürbis Butternut, kg Niederlande - EG	3,29 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Italien - EG	4,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DD	6,49 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	6,49 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - EG	4,50 €/ kg
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	5,65 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 300gr+ regional eig. An	2,95 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - EG	8,49 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	7,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,40 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Deutschland - DD	2,35 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,95 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	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	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien - EG	5,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ Bd.
1100.....kg	Rhabarber regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien - EG	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund regional - DB	3,29 €/ Bund
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Deutschland -	20,00 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ St.
570.....Bund	Sauerampfer, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	11,49 €/ St.
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück
1021.....kg	Spargel, grün Deutschland - DD	19,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß Deutschland - DD	19,90 €/ kg

800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,25 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	7,50 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	3,79 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - EG	5,20 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	3,50 €/ 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
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Argentinien - AG	6,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,99 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	4,55 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,89 €/ kg
1645.....kg	Limetten Peru - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,20 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	4,50 €/ Stück
1599.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - EG	13,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,65 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - EG	3,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	6,10 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

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