



Liefertagsverschiebungen
In KW22, nach Pfingstmontag, verschoben
sich alle Lieferungen um einen Tag

Apfelbacher BIOHOF **Bioland**

So ein Käse! (KW21 vom 18.5.-24.5.) Schweizer Gwitterchäs.

Stark würziger, cremiger Bergkäse aus dem Toggenburger Tal. 7 Monate gereift. Hartkäse, Schweiz, 57% Fett i.Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen.
1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5070

Das Fenster zum Hof - KW 20/26

Ist der Mai kühl und **nass**, füllt's dem Bauern Scheun' und Fass. So unkt die **Bauernregel**. Wenn der Juni dann aber dann doch nicht wieder trocken wird, gibt's Probleme mit der Kraut- und Braunfäule - in unseren eher kühlen Gefilden jedenfalls. Die **Pilzkrankheit** befällt Nachtschattengewächse und damit für uns wichtige Nahrungspflanzen wie Kartoffeln oder Tomaten. Wer wünscht sich da keine üppige Ernte, und dass die Mühen bis dahin nicht vergebens waren.

Das sehr üppige letzte Jahr hat uns ja besonders viele **Kartoffeln** und **Rote Bete** beschert. So viel, wie schon lange nicht. Immer noch übrig - und das ist für Mitte Mai ungewöhnlich - sind noch etliche **Sellerieknollen**. Ebenfalls ungewöhnlich: anders als sonst um diese Jahreszeit, sind die Knollen in Ihren Erdlagerkisten noch **einwandfrei** gesund und im Anschnitt weiß. **Übrigens Kartoffeln:** Selbst wenn uns jedes Lifestylemagazin seit Jahren um diese Jahreszeit immer Spargel mit **neuen Kartoffeln** einbimsen möchte... also ehrlich: Neue Kartoffeln kommen jetzt alle aus dem Süden zu uns. Süditalien oder sogar Ägypten (wenn man **Pech** hat). Dabei sind uns in den letzten Jahren noch nie Importkartoffeln untergekommen, die irgendwie nennenswert geschmeckt hätten. Mit Glück hat, schmecken sie nach nix. Wer **leckere** Neue Ernte will, muss **Geduld** haben. Je nach Wetter wird es **Ende Juni bis Mitte Juli** werden, bis die ersten Knollen von uns erntefein sind. Und die werden dann auch schmecken - Garantiert! Bis dahin sind wir immer noch sehr zufrieden mit den **Lagerkartoffeln** (Belana) von Volker Gauchel aus Aachen.

Gar nicht mehr so lange hin, ist es bis zu unserer **Erdbeerselbsternte** (ein sperriges Wort mit deutlich zu viel "e"). Schon Ende der Woche kann es soweit sein - vielleicht ein paar Tage später. Wir werden **unmissverständlich** auf der **Homepage** Bescheid geben

Auch wenn der offizielle Jungpflanzenverkauf vorbei ist - unsere Gärtnerei wird auch weiter mit **großer Auswahl** geöffnet sein. Außerdem kann man ab Mitte Mai unser beliebtes **Fruchtgemüse** über das **Abo** nach Hause bestellen! Es wird verschiedene Tomaten- und Paprikapakete mit kräftigen und wuchswilligen Pflanzen geben. Alles weitere im Shop

Pfundkuchen vom Blech mit Rhabarber

600gr Rhabarber in cm-Stücke geschnitten, 150gr Zucker, 300gr Mehl, 250gr Zucker, 300gr Butter (weich, bzw. zimmerwarm), 300gr Ei (entspricht ca. 5-6 Eiern), abgeriebene Schale von einer halben Zitrone, 1/2Pck Backpulver, 1Prise Salz, 75gr gehobelte Mandeln, etwas Puderzucker

Rhabarberstücke mit 150gr Zucker mischen und etwa eine Std. ziehen lassen. Dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Dann gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die weiche Butter mit Zucker, Salz und Zitronenschale in der Küchenmaschine cremig aufschlagen (etwa 5 Min.). Dann die Eier jeweils einzeln komplett unterschlagen. Mehl zusammen mit Backpulver sieben, dazugeben und mit einem Schneebesen klümpchenfrei unterheben. Auf einem gebutterten und bemehlten Blech austreichen, den abgetropften Rhabarber gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen, Mit Mandelblättchen bestreuen und dünn Puderzucker darüber sieben. Bei 170°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten goldbraun ausbacken.

Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherten Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1TI Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 l Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Paprika mit Spinatreis gefüllt

2-3 Paprikaschoten, 500gr Spinat, 250gr Reis, 150-200gr Cherrytomaten, 150gr Feta, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Reis in ca. 400ml Salzwasser aufkochen und 10 Minuten ausquellen lassen. Spinat in einer Pfanne in etwas Öl zusammenfallen lassen, dabei etwas salzen, abkühlen lassen, fein hacken und mit dem Reis vermischen. Die Mischung nach Belieben mit Pfeffer, paar Chiliflocken, wenig Olivenöl

und etwas Zitronensaft würzen. Paprika halbieren, aushöhlen und auf ein geöltes Blech setzen. Mit dem Spinatreis füllen. Übrigen Reis rund um die Paprika verteilen. Die Cherrytomaten halbieren und ebenfalls um die Paprika verteilen. Gerne auch noch eine kleine Handvoll schwarze Oliven mit dazulegen. Feta zerkrümeln und auf die Paprikaschoten geben. Im Ofen bei ca. 180°C (Umluft) für ca. 30 Minuten backen - bzw bis die Paprikaschoten weich sind. Schmeckt warm oder kalt.

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, 2-3 Tomaten, ein Becher Creme Fraiche (mit 4El Milch verdünnt), 100gr Reibekäse, Paniermehl, Salz und Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Brokkolistückchen mit Creme Fraiche und der Hälfte des Käses vorsichtig vermengen (dabei Salz und Pfeffer nicht vergessen). Mit dem restlichen Käse sowie etwas Paniermehl bestreuen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Ca. 25-30 Min im vorgeheizten Ofen bei 180°C überbacken.

Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2TI Cumin, Salz, 2El Olivenöl, 2El Tahin (Sesammus), Chiliflocken, 1 Zitrone

Brokkoli in grobe Röschen brechen, den Stiel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren (1/2 Zitrone übriglassen) und die Brokkolistücke darin wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 20-25 Minuten backen. Die Spitzen sollen goldbraun sein und die Röschen weich. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und lauwarm (mit noch ein paar Spritzern frischem Zitronensaft und schwarzem Pfeffer aus der Mühle) genießen.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 11.05.2026 bis 17.05.2026

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	5,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Griechenland - BIO	10,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,95 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. Anbau	2,30 €/ Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - EG	9,99 €/ 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.
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	5,25 €/ 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
166.....St.	Pak Choy, Stück 300gr+ regional eig. Anbau	2,95 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	7,75 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CREA	8,50 €/ 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 Deutschland - DD	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
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Deutschland	20,00 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ 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	11,69 €/ St.
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau	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 Deutschland - DD	2,59 €/ Stück

711.....kg	
1200.....kg	
400.....kg	
411.....kg	

Obst

1500.....kg	
1501.....kg	
1522.....kg	
1533.....Tüte	
1660.....kg	
1911.....kg	
1577.....kg	
1980.....Stück	
1640.....kg	
1840.....Stück	
1922.....kg	
1645.....kg	
1944.....Stück	
1930.....kg	
1750.....Stück	
1600.....kg	
1866.....kg	
1644.....kg	

Tomaten Spanien - EG	7,50 €/ kg
Zucchini, Kilo Frankreich - EB	4,65 €/ kg
Zwiebeln Spanien - EG	5,20 €/ kg
Zwiebeln, rot Deutschland - DB	3,50 €/ kg

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
Aprikosen, Kilo Spanien - CREA	10,95 €/ kg
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,75 €/ kg
Birnen, kg Argentinien - AG	6,95 €/ kg
Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,99 €/ kg
Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	4,55 €/ Stück
Kiwi, Kilo Italien - EG	5,85 €/ kg
Limetten Peru - IA	7,95 €/ kg
Mango, Stück Elfenbeinküste - IA	2,85 €/ Stück
Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
Melone Wassermelone, Stück Spani	3,69 €/ Stück
Orangen Spanien - CRAE	4,75 €/ kg
Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
Zitronen Italien - ICEA	6,35 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21372.....Stück	Gemüsepflanzen Bete & Zwiebel regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ Stück
21367.....Stück	Gemüsepflanzen Mangold & Kohl regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ Stück
21362.....Stück	Gemüsepflanzen Sellerie & Fenc regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21924.....Stück	Kräutertopf Gewürzfenchel regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau	4,10 €/ Stück
21945.....Stück	Kräutertopf Oregano regional eig. Anbau	4,60 €/ Stück
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