



Liefertagsverschiebung
In KW22 (nach Pfingstmontag) und KW23 (nach
Fronleichnam am Donnerstag) verschieben sich
alle Lieferungen um einen Tag

Apfelbacher BIOHOF Bioland

So ein Käse! (KW22 vom 25.5.-31.5.) Deichkäse 12 Monate. Rohmilch-Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Kulturen.

1 Stück ca. 200g, 32,90€; Art.-Nr. 5289

Das Fenster zum Hof - KW 21/26

Unsereiner hat ja in der Himmelfahrtswoche morgens auf dem Fahrrad **gefroren**. Erstaunlich, dass die **Erdbeeren** sich trotzdem schon zum **Rotwerden** entschlossen haben. Doch Erdbeeren sind schon dankbar, wenn ab und zu die Sonne scheint und es keinen Frost gibt. Wie es ausschaut, sind schon zum Wochenende die Erdbeerbeete (noch so ein Wort mit zuviel "e") zur Selbsternte geöffnet. Alles Nähere wie immer aktuell auf der **Homepage**.

Wo Erdbeeren mildes Wetter reicht, braucht **Spargel** zum Gedeihen ausreichende **Bodentemperaturen** und die sind im Moment noch unterirdisch. 10°-12°C in knapp zwei Handbreit Tiefe sollten es schon sein, damit die **Sprossen** des **Asparagus** aktiv werden – je wärmer, je lieber. Doch solche Temperaturen werden gerade noch nicht zuverlässig erreicht. Das ist der Grund, warum wir den Spargel wieder aus dem Angebot genommen haben. Es gibt einfach zu wenig. Zu merken ist das auch an anderen Kulturen, die alle eher verhalten wachsen. **Gemüsepflanzen** haben gerne **warme Füße**. Wer will es ihnen verdenken. Sobald die Sonne mehr scheint und die Luft wärmer wird, ist der **Rückstand** aber schnell aufgeholt.

Gemeinsam mit Regionales Naturkapital eV haben wir unser erstes **Agroforstsystem** angelegt. In dem System direkt gegenüber vom Hof wachsen **Pappeln** Hand in Hand mit unserem Bioland-Gemüse. Die Bäume werden alle acht bis neun Jahre **geerntet** und zu langlebigen Baumaterialien verarbeitet – so bleibt das gespeicherte CO₂ dauerhaft gebunden. Die Bäume **bremsen** den **Wind** und reduzieren Verdunstung. So muss weniger bewässert werden. Weitere Vorteile: Weniger Dünger: Die Tiefwurzler fördern **Nährstoffe** aus dem Untergrund nach oben. Zudem bieten die Bäume Schutz- und Lebensraum für **Nützlinge**.

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

Schafskäse - Zucchini - Quiche

180gr Mehl, 20gr Parmesan, 1Pr Salz, 80gr Butter, 1 Eigelb, n. B. Kräuter der Provence, 2 Zucchini (ca. 300gr), 1 Ei, 150gr Schafskäse, 30gr Sonnenblumenkerne, 15gr Parmesan, 100gr saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig ausgerollt in eine Quicheform legen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Ei, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Zucchinischeiben in der Form verteilen und mit der Masse begießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 30 Min. backen, bis er goldbraun ist

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. fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

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.

Spinat Florentin

800gr Spinat, 400ml Milch, 20gr Butter, 20gr Mehl, 50ml Sahne, 1kl Zwiebel, 60gr ger. Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Eier

Spinat putzen, gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Noch nass in einen großen Topf mit wenig Öl geben, dabei etwas salzen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und auf Blech ausgebreitet abkühlen lassen. Aus Milch, Mehl und Butter eine Bechamel Sauce herstellen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Spinat mit der Sauce mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und etwa eine Viertelstunde bei 170°C (Umluft) überbacken. Vier Spiegeleier braten und auf den überbackenen Spinat geben.

Rhabarbersirup

1Kg Rhabarber, 1,2Ltr. Wasser, Zucker, 1 Spritzer Zitrone
Rhabarber putzen, klein schneiden, mit Wasser 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Baumwolltuch abseihen und mit gleichem Gewicht an Zucker und Zitronensaft einmal aufkochen lassen. Heiß abgefüllt in saubere kleine "Plopp"-Flaschen, hält er sich einige Zeit, wie Marmelade und schmeckt im Sommer toll in kaltem Mineralwasser.

Spinatsuppe

Ein Liter Milch (oder Brühe nach Wahl), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30gr Mehl, 30gr Butter (oder Öl), 500gr Spinat, Salz/Pfeffer/Muskat, evtl etwas Sahne

Den vorbereiteten und möglichst trockenen Spinat in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz zusammenfallen lassen wenig salzen und zum Abkühlen auf einen Teller ausbreiten - so bleibt er schön frisch grün. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und 2 Minuten anrösten - Vorsicht mit der Hitze. Das Mehl darf nicht braun werden. Flüssigkeit langsam zugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Langsam zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei leiser Hitze köcheln (bei Milch besteht erhöhte Anbrenngefahr). Jetzt den Spinat zugeben und das Ganze noch einmal kurz erwärmen. Jetzt im Mixer (oder mit dem Stab) sehr fein pürieren. Abschmecken mit Salz/Pfeffer/Muskat und vielleicht einem Schüsschen Sahne. Wer Einlage möchte, kann Zucchini würfeln und in Butter anbraten. Das Rezept funktioniert auch mit Mangold oder Mairübchengrün.

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.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 18.05.2026 bis 24.05.2026

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	6,65 €/ kg
455.....Bund	Bund-Knoblauch, frisch regional eig. An	2,30 €/Bund
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - EG	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	7,95 €/ kg
135.....Stück	FRÜH Weißkohl, St Deutschland - DB	4,59 €/ Stück
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	2,25 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	4,95 €/ kg
505.....Bund	Minze, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
300.....kg	Möhren Italien - EG	4,50 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 300gr+ Niederlande - E	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 - EG	6,95 €/ 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 Niederlande - EG	6,25 €/ kg
270.....kg	Radichchio Trevigiano Italien - EG	7,95 €/ 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 - DB	3,95 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ St.
570.....Bund	Sauerampfer, Bund Deutschland - DD	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederland	1,89 €/ St.
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 650gr+ Niederlande - EG	3,95 €/ Stk
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	Tomaten Spanien - EG	5,99 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - EG	7,99 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - EG	4,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - EG	5,20 €/ 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
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - EG	9,75 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	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 -	3,75 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,89 €/ kg
1645.....kg	Limetten Peru - IA	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Elfenbeinküste - IA	2,59 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,69 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,75 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - CRAE	10,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	6,95 €/ 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 u - DB
21367.....Stück	Gemüsepflanzen Mangold & Kohl regional	4,80 €/Stück u - DB
21362.....Stück	Gemüsepflanzen Sellerie & Fenc regional	4,80 €/Stück u - DB
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
21390.....Stück	Pflanzenpaket "Topfgemüse" 5St regional	27,40 €/Stück u - DB
21385.....Stück	Pflanzenpaket Snackgemüse regional	15,20 €/Stück B
21356.....Stück	Salatpflanz. "Pflücksalat" 8er regional	4,80 €/Stück 3
21355.....Stück	Salatpflanzen "Kopfsalat" 8er regional	4,80 €/Stück 3
21375.....Stück	Sommerblumen "hoch" 6 Stk regional	3,60 €/Stück B
21376.....Stück	Sommerblumen "niedrig", 6 Stk regional	3,60 €/Stück - DB
21340.....Stück	Tomatenpflanzen Balkon / Kübel regional	16,50 €/Stück 1 - DB
21320.....Stück	Tomatenpflanzen Paket 6 Stück regional	33,00 €/Stück - DB