



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW33 vom 10.8.-16.8.) Taleggio DOP. Klassiker aus der Lombardei mit feiner Rindenprägung und bunter Schimmelkruste. Italien, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen
1 Stück ca. 220g, 25,90€; Art.-Nr. 5252

Das Fenster zum Hof - KW 32/26

Auch wenn der **Sommer** dieses Jahr ein bisschen nervt. Er bringt viele leckere **Tomaten**. **Theos** Tomatenhaus ist übertoll. Im August, mit Sonne und Wärme schmecken die einfach am **besten**. Natürlich müssen sie auch gegessen werden, damit das Tomatenhaus leerer wird, gesund bleibt und (hoffentlich wieder bis kurz vor Advent) genug Tomaten nachwachsen. Wir helfen ihm mit günstigen **Sonderpreisen** und **seehr** vielen Tomaten in den Kisten. Pech für alle, die jetzt im Urlaub sind. Für alle Anderen eine gute Gelegenheit, sich ein paar der **köstlichen** Früchte, z.B. als Sauce für den **Winter** einzumachen oder einzufrieren.

Steinobst (das sind Früchte mit großem **Kern**, wie Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschgen, Pflaumen oder Aprikosen) ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, **süß**. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtfliegen einher. Wenn wir sehen, dass Ware schon zu reif ist oder gar Schäden hat, sortieren wir großzügig aus und versuchen, nur das **Beste** in die Kisten zu packen. Natürlich übersehen wir mal etwas. Wenn das passiert, geben Sie uns einfach Bescheid - dann gibt es ohne große Diskussion eine **Gutschrift**.

Huch - schon August? Das Jahr **rast** wieder vorbei aber dafür wird noch mehr heimisches Obst reif. Markus **Weiler** bringt uns wieder **Zwetschgen** aus der Grafschaft in der Nähe von Meckenheim. Er führt, im Nebenerwerb, einen kleinen Demeterbetrieb und ist auf **traditionelle** Obstsorten, wie Zwetschgen, Mirabellen und Äpfel spezialisiert. Wir mögen an ihm, dass er den Betrieb mit einer ganz aus der Mode gekommenen **Liehaberei** betreibt. Und so schmeckt sein Obst immer noch ein bisschen wie **früher**.

Jetzt ist es häufig **heiß und schwül**. Unsere Produkte leiden in Sonne und zu warmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge **gekühlt** sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Im Shop gibt es **Thermohauben**. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

Gebackene Gemüsezwiebel aus dem Ofen

Pro Person eine halbe Gemüsezwiebel. Salz, Butter, Rosmarin Zwiebeln schälen und die Wurzel nur ganz knapp abschneiden. So halten die Zwiebeln zusammen. Längs halbieren und von der Unterseite eine ganz kleine Kappe abschneiden, damit die halbe Zwiebel stehen bleibt. In einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze etwas Butter auslassen, etwas Salz in die Pfanne streuen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten solange braten bis sie eine zartgoldbraune Farbe angenommen haben. Mit der Schnittfläche nach oben kommen sie auf ein Blech in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Vorher mit der restlichen Butter aus der Pfanne beträufeln und frischen Rosmarinnadeln bestreuen. Ca 30 Minuten backen, bis die Zwiebeln weich sind (Stricknadelprobe). Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, die Schichten vorsichtig etwas auseinanderdrücken, dünn mit Salz bestreuen und auf jede Zwiebel ein Scheibchen Butter geben. Schmelzen lassen - dann sickert die Butter zwischen die Zwiebelschichten.

Spaghetti mit Tomaten und Salbei

0,5kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (optional, aber lecker), 2 kleine getrocknete Chili, Olivenöl, 1kl Bund Salbei, 1El Butter, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Die Tomaten achteln. In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen (es soll noch nicht rauchen) und darin gehackten Knoblauch, Sardellenfilets und Chili kurz anbraten. Die Tomaten in einem Schwung dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die ausgetretene Flüssigkeit anfängt leicht sämig zu werden. In der Zwischenzeit die Pasta in Salzwasser gar kochen (ca. 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben). Ebenfalls währenddessen, in einer kleinen Pfanne die Butter aufschäumen und halbierte Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen. Die Nudeln zu der Tomatensauce geben und ein bis zwei kleine Kellen des Nudelkochwassers. Alles Mischen und noch eine Minute unter wenden köcheln lassen, damit die Spaghetti Tomatensauce aufsaugen können. Mit Pfeffer würzen und zum Schluss die gerösteten Salbeiblätter mit der Butter obenauf verteilen.

Tomatensauce aus dem Ofen

1kg Theotomaten, 1 Knolle Knoblauch, 2-3 Stängel Basilikum, Salz, Olivenöl, Thymian, evtl. kleine Chilischoten Basilikum. Thymian und Chilischoten auf das Backblech geben, Knoblauch quer halbieren und auf das Blech setzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blech verteilen. Mit Öl beträufeln und wenig Salz bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben. Wenn es geht: Oberhitze (oder Umluft) und 225°C, bis die Tomaten auf der

Oberseite leicht karamellisieren. Je dunkler, desto kräftiger die Sauce. Zwischendurch die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Im Mixer kurz zerkleinern und anschließend durch ein Sieb streichen. Vielleicht noch etwas verdünnen. Schmeckt warm und kalt. Die Sauce lässt sich prima für den Winter einfrieren oder in Flaschen einmachen.

Gegrillter Chinakohl (für draußen)

... vorausgesetzt es ist nicht zu heiß zum Grillen. - ein Chinakohl, Salz, Vinaigrette, etwas Öl, etwas Zucker, etwas Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Koriander oder Petersilie Einen Holzkohlegrill vorheizen, bis die Kohle von einer weißen Ascheschicht bedeckt ist. Den Chinakohl der Länge nach vierteln (der Strunk soll die Viertel noch zusammenhalten). Mit einem Pinsel den Kohl dünn mit Öl einpinseln, flach drücken und auf den Grill, nicht zu weit von der Kohle weg legen. Schnittseite zuerst. Grillen, bis die Unterseite Farbe nimmt. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls braun grillen. Schnittseite nach oben auf eine Platte legen und dünn salzen. Vinaigrette mit den übrigen Zutaten mischen und über den Kohl träufeln, dass die Sauce zwischen die Schichten rinnt. Geht mit Reis, aber auch zusätzlich mit gegrilltem Geflügel.

Tomatensuppe (schnell und einfach)

800gr Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1kl getrocknete Chili, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 Stängel Basilikum, Olivenöl, ca. 200gr Wasser

Die Tomaten und die Zwiebel grob würfeln und mit Wasser, Knoblauch, Chili, etwas Thymian, dem Lorbeerblatt und dem Basilikum in einen Topf geben. Mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zum Kochen bringen und bei leiser Hitze etwa 15 Minuten simmern. Lorbeerblatt und den Basilikum herausfischen und die Suppe durch ein Küchensieb passieren. Wieder vorsichtig erwärmen und kurz vor dem Servieren mit frischem, schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie etwas Olivenöl würzen. Evtl. noch nachsalzen

Gemüsesalat

Brokkoli, Bohnen, Bundzwiebeln, Tomaten, Möhren, Schnittlauch oder Dill, Mayonnaise, scharfer Senf, Joghurt, Essig, Zucker, Salz Pfeffer

Alle Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren (Bohnen brauch 8 Minuten), dann kalt abschrecken, Tomaten und Bundzwiebeln klein schneiden. Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und feingeschnittene Kräuter unterheben. Die Gemüse damit anmachen und mindestens eine Stunde lang ziehen lassen. Eventuell noch mal mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Tolles kaltes Sommeressen, mit Brot oder Apfelbäckkartoffeln

** ABO Gemüse Salat Obst

von 03.08.2026 bis 09.08.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	9,95 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,25 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Italien - EG	5,45 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	8,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	5,65 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG	9,99 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ Niederlande - EG	2,85 €/ St.
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch 300gr+ regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien - EG	2,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	15,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	6,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	6,30 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - DD	7,95 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,95 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - DB	5,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien - EG	10,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - EG	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 - EG	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - EG	6,89 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DD	2,95 €/ Bd.
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - EG	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Niederlande - EG	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - EG	2,79 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stk
187.....Stück	Spitzkohl, klein 0,4kg+ regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
1322.....kg	Stangenbohnen regional - DB	10,60 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Deutschland - DB	3,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,45 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 500g+ Deutschland - EG	3,75 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Niederlande - EG	4,39 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - EG	4,69 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,65 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Frankreich - IA	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 200gr Spanien - EG	2,35 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deutschland - EG	5,95 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - EG	5,95 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - EG	29,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG	3,35 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. Spanien - EG	3,95 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - EG	8,69 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - EG	4,75 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,45 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien - EG	8,45 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien - EG	6,69 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,59 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - EG	6,70 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	6,59 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Südafrika - IA	8,95 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	5,85 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	4,60 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Minze regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau - DB	4,10 €/ Stück