



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW34 vom 17.8.-23.8.) 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 33/26

Es gibt bei uns eine interne Hitliste der **Mag-ich-nicht-Gemüse** unserer Kunden, die eine Zeit lang von **Roter Bete** (dicht gefolgt von Fenchel) angeführt wurde. Die brauchen wir zum Planen unserer Kistensortimente. Wir halten es wie Hotels oder Fluggesellschaften – dort weiß man aus Erfahrung, dass soundsovielle Leute, die vorbestellt haben, trotzdem nicht auftauchen und verkauft **mehr Plätze** als man hat. Das kann im Urlaub zu unschönen Szenen führen. So schlimm ist es bei uns nicht. Manches Gemüse kann man aber getrost mit ein paar hundert Kilo **mehr** in den Kisten planen als man hat. **Garantiert** verschwindet es wieder aus den Warenkörben und am Ende der Woche passt es dann genau. Wir rätseln trotzdem, was an Bete, Fenchel und Kohlköpfen so schlimm ist. Es braucht doch nur ein paar **gute Rezeptideen** (die liefern wir) und dann lässt sich aus allem Möglichen etwas wirklich **Köstliches** zaubern.

Bei Rote Bete beobachten wir in letzter Zeit eine **Trendumkehr**. Urplötzlich ist das osteuropäische Grundnahrungsmittel offenbar **attraktiv** geworden. **Tiktoktrend?** Man weiß es nicht aber beim Schreiben fällt einem ein, dass sich aus Rote Bete, Buttermilch, Knoblauch, Olivenöl, Kümmel, Fenchel und ein bisschen Dill bestimmt eine leckere **kalte Sommersuppe** herstellen lässt. **Interesse?** Dann ein kurzer Hinweis per Mail an uns und der Koch denkt sich etwas aus.

Es gibt immer noch **sonnenreife Theomaten** en masse und weil unsere Kundschaft sich zu großen Teilen in warmen Gefilden befindet, bleibt uns nur, die weiter im **Sonderangebot** zu behalten, damit möglichst viel der wunderbaren Ware Abnehmer findet. Wä'r' doch schade drum.

Und nun noch ein regelmäßig notwendiger Hinweis:

Steinobst (Früchte mit großem **Kern**, wie Pfirsiche, Nektarinen, oder Zwetschen) ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, **süß**. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtfiegen einher. Ist die Ware schon zu reif oder hat gar Schäden, 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**. Gewiss aber ist es uns nicht egal, was in die Kisten gepackt wird.

Bohnengulasch

500gr Buschbohnen, 5-6 mittlere Kartoffeln, 7-8 Theotomaten, 1 Gemüsezwiebel, Knoblauch, Öl, zwei getrocknete Peperoncino, Fenchelsaat, 2Tl Paprika edelsüß, Salz/Pfeffer, Zitronensaft und Petersilie

Die Bohnen putzen und halbieren – die Kartoffeln sehr grob würfeln. Beides in Salzwasser zehn Minuten kochen. Öl in einem weiten Topf oder einer Pfanne erhitzen, Knoblauch gehackt und die zerkleinerten Peperoncino dazugeben – dann die Zwiebel (in grobe Würfel geschnitten) und den Fenchel. Alles zusammen für etwa 5 Minuten braten. Die Kartoffeln/Bohnen mit einem Schaumlöffel aus ihrem Topf nehmen und mit in die Pfanne geben. Jetzt salzen. Untermischen und weiter fünf Minuten unter Wenden braten. Grob gewürfelte Tomaten und das Paprikapulver hinzufügen, unterheben und 5 Minuten zugedeckt schmoren. Dann noch offen für weitere fünf Minuten unter wenden braten. Zum Schluss gehackte Petersilie untermischen und mit viel Pfeffer aus der Mühle und ein paar Spritzern Zitrone würzen. Baguette dabei!!!

Zucchini-Pizza-Happen

4El Tomatenmark, 3El Wasser, Salz und Pfeffer, 1/2Tl Oregano, 1/2 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, Käse, fein geriebener (z.B. Parmesan oder Gouda), Cocktailtomaten, Oregano, Olivenöl

Tomatenmark mit Wasser, Salz, Pfeffer, Oregano, fein gehackte Zwiebel + Knoblauch vermischen. Zucchini waschen und in etwa 5mm Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Scheiben von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestreichen. Auf jede Zuchinischeibe ein Tomaten-Scheibchen legen, mit Oregano und Käse bestreuen und bei 200 °C für ca. 5-6 Minuten in den vorgeheizten Backofen gegeben. Schmeck kalt und warm.

Kartoffelsalat mit Zucchini und Bohnen

3-400gr Kartoffeln (nicht zu groß), 2-300gr Bohnen, 1 Zucchini, eine Handvoll Cherrytomaten, 1/2 Gemüsezwiebel, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie (oder Minze), Rotweinessig, Olivenöl, scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, sechsteln und in Salzwasser aufsetzen. Nach etwa 10 Minuten die in Stücke gebrochenen Bohnen zugeben. 10 Minuten weiter kochen, abgießen und auf einem Blech ausgebreitet, etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini in 5mm Scheiben schneiden und von beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Bohnen und Kartoffeln mit feingeschnittenen Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, den Zuchinischeiben und geviertelten kleinen Tomaten mischen. Mit reichlich Rotweinessig, Öl,

Senf, Salz und Pfeffer anmachen (das geht gleich auf dem Blech). Schmeckt prima noch lauwarm.

Sommerpasta mit Tomaten

6-8 Theotomaten, 1Bd Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 3 Sardellenfilets, 4El Olivenöl zum anbraten, Spaghetti, Olivenöl zum Würzen, Zitrone und Basilikum
 Tomaten mittelgrob würfeln, Petersilie zusammen mit Knoblauch, Chili und Sardellen fein hacken. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti kochen etwa 9 Minuten. Vier Minuten vor Ende der Garzeit, die Petersilie (etc) in Olivenöl 1-2 Minuten anbraten. Mit einer kleinen Kelle Nudelkochwasser ablöschen und etwas einkochen. Den Pfanneninhalt in eine große Schüssel geben und kurz durchschwenken. Die Tomatenwürfel zugeben und untermischen. Mit etwas leckerem Olivenöl und nach Geschmack auch mit Basilikum, Pfeffer und Zitrone würzen.

Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5El Öl, 2El Essig, 1/2Tl Zucker, Salz, Pfeffer, 1Tl scharfen Senf, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Extra lecker und einfach - Tomaten-Gurken-Salat

Theos Tomaten und Apfelbachers Gurken zu gleichen Teilen, Salz, Olivenöl

Zu dem Rezept braucht es wirklich nicht viel. Tomaten achteln, die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Jetzt noch mal der Länge nach halbieren und quer in Stücke schneiden. Wenig salzen und leckeres Olivenöl darüber geben. Mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Köstlich.

Marinierte Zucchini

500 g kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinischeiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenkrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken bei Zimmertemperatur anderthalb bis zwei Stunden marinieren lassen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 10.08.2026 bis 16.08.2026

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 **9,95 €/ 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**
1311 kg **Buschbohnen** Deutschland - DG **11,10 €/ kg**
777 Stück **Cherrytomaten 250gr** regional - DB **9,99 €/ kg**
255 kg **Chicoree** Niederlande - EG **14,45 €/ kg**
421 kg **Gemüsezwiebeln regional** regional eig. Anbau - DB **4,60 €/ kg**
590 kg **Ingwer** Peru - IA **14,95 €/ kg**
456 Stück **Knoblauch KNOLLE** Spanien - EG **15,90 €/ kg**
110 St. **Kohlrabi Stück** Niederlande - EG **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** Deutschland - DB **7,29 €/ kg**
833 kg **Mangold, grün** Deutschland - DB **7,95 €/ kg**
300 kg **Möhren** regional eig. Anbau - DB **4,40 €/ kg**
301 Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,70 €/ Bund**
622 kg **Paprika gelb** Niederlande - EG **11,45 €/ kg**
633 kg **Paprika grün** Spanien - EG **9,95 €/ kg**
611 kg **Paprika rot** Spanien - CRAE **9,95 €/ kg**
380 kg **Pastinaken** Niederlande - EG **6,75 €/ kg**
677 kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **10,95 €/ kg**
500 Bund **Petersilie Bund** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ Bund**
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 **6,89 €/ kg**
377 Bd. **Radieschen** regional eig. Anbau - DB **2,30 €/ Bd.**
533 Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,60 €/ Bund**
344 Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande - **3,75 €/ Stück**
340 kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **4,20 €/ kg**
201 St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,49 €/ St.**
202 St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **2,49 €/ 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 **2,79 €/ St.**
550 Bund **Schnittlauch, Bund** regional eig. Anbau - **12,10 €/ Bund**
331 Stück **Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg** regional eig. Anbau - **2,99 €/ Stück**
188 Stk **Spitzkohl 600gr+** Deutschland - DB **4,70 €/ Stk**
187 Stück **Spitzkohl, klein 0,4kg+** regional eig. Anbau - **2,70 €/ Stück**
335 St. **Staudensellerie** Niederlande - EG **2,95 €/ 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 - **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 **3,95 €/ kg**
1501 kg **Äpfel 2, diverse Sorten** regional - DB **4,75 €/ kg**

1911 kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **€3,75 €/ kg**
1577 kg **Birnen, kg** Frankreich - IA **4,95 €/ kg**
1980 Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,89 €/ Stück**
1977 Stück **Feigen, schwarz, Stück ca. 30g** Spanien **0,70 €/ Stück**
1955 Stück **Granatapfel, St ca 200gr** Spanien - EG **2,65 €/ Stück**
1840 Stück **Heidelbeeren, Schale 200gr** Deutschland **5,95 €/ Stück**
1811 Schale **Johannisbeeren rot Schale 250g** Deutschland **5,95 €/ Schale**
1645 kg **Limetten** Brasilien - IA **9,95 €/ kg**
1930 kg **Maracuja / Passionsfrucht** Kolumbien **29,95 €/ kg**
1750 Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spanien **3,35 €/ Stück**
1766 Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - EG **3,95 €/ Stück**
1688 kg **Mirabellen, Kilo** Deutschland - DB **8,95 €/ kg**
1655 kg **Nektarinen** Italien - ICEA **7,99 €/ kg**
1600 kg **Orangen** Griechenland - EG **5,95 €/ kg**
1650 kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA **7,45 €/ kg**
1677 kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Italien - ICEA **6,95 €/ kg**
1651 kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien **6,69 €/ kg**
1711 kg **Trauben blau** Italien - IA **5,30 €/ kg**
1733 kg **Trauben KERNLOS** Italien - ICEA **7,20 €/ 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 **2,95 €/ Stück**