

So ein Käse! (KW36 vom 31.8.-06.9.) Bastiaansen Gouda pikant.

Aromatischer 4 Monate gereifter Gouda. Schnittkäse, Niederlande, mind. 50% Fett i.Tr, Rinde nicht verzehrbar, Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab.

1 Stück ca. 250g, 22,90€; Art.-Nr. 5110

Das Fenster zum Hof - KW 35/26

Heute sieht es etwas herbstlich aus. Weil viele Bäume während Hitze und Trockenheit schon Blätter abgeworfen haben, um die Verdunstung einzuschränken. Es ist auch leicht neblig und riecht nach brennendem Gras.

Das ist aber kein Kartoffelfeuer, sondern der **Qualm des brennenden Hohen Venns in Belgien**, der bis zu uns rüberzieht. Wir erleben hier gerade, wie verkehrt es ist Moore trocken zu legen, bzw. wie wichtig es ist, sie wieder zu vernässen.

Beeindruckend ist unsere neue **Agarforstanlage mit jungen Pappeln**. Im April wurden daumendicke und ca.1,5m lange, unbewurzelte **Pappelstecklinge** etwa 60cm in die Erde gesteckt. Seitdem wachsen sie ohne zusätzliche Bewässerung, in den letzten 2 Monaten auch ganz ohne Regen. Seit April haben diese Pflanzen schon so tiefe Wurzeln gebildet, die die jungen Bäume mit Wasser und Nährstoffen versorgen können. In den nächsten Jahren werden die Pappeln wachsen, Schatten spenden, Wind bremsen und weiter Wasser aus tieferen Bodenschichten nach oben ziehen und die Gemüsekulturen zwischen den Pappelreihen mitversorgen.

Und heute regnet es endlich und hoffentlich auch noch ein paar Tage von morgens bis abends! Lange haben wir darauf gewartet. Endlich mal keine Regenrohre schleppen. Seit ein paar Tagen läuft unsere neue Regenkanone, die in kurzer Zeit und automatisch eine viel größere Fläche bewässern kann. Das spart viele, viele Arbeitsstunden. **Unsere Kulturen** sind, eben weil sie ausreichend Wasser bekommen haben, sehr gut gewachsen und von wirklich schöner Qualität. **Wir wünschen uns, dass jetzt, wo die Ferien bald zu Ende sind, wir wieder viele, viele Kisten mit Salat und buntem Gemüse füllen und zu Ihnen nach Hause bringen können !**

Ende November letzten Jahres haben wir auf den Verein **"Teilen macht glücklich e.V."** mit einem Flyer in Ihrer Apfelbacherkiste aufmerksam gemacht. HEUTE will sich die Vereinsgründerin bedanken: „Dank der zahlreichen Spenden Ihrer Kundinnen und Kunden erhält die Gertrud-Bollenrath-Schule für ihr **Mädchencafé** seit Anfang des Jahres jede Woche eine **Obst- und Gemüsebox** vom **Biohof Apfelbacher**. Von Herzen **danken** wir allen Spenderinnen und Spendern für ihre **großartige Unterstützung!**“

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone)

1 Gemüse-Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 3 Tomaten, 1 Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, 100gr Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan, gehackte Petersilie (Minestrone ist eine bewährte Form der Resteverwertung, das Meiste, was im Gemüsefach noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch etwas angewelktes Gemüse.)

Zwiebel würfeln + Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit Brühe angießen, aufkochen, Hitze reduzieren + Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln, klein gebrochen, dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken und mit Parmesan sowie Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann in der letzten Viertelstunde auch noch ein paar frische, grobe Bratwürste in der Brühe garziehen lassen

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3 große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern und grob Würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca. 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren.

Grob gehackter Mangold, Zucchini oder Spitzkohl eignen sich ebenfalls als Zutaten für dieses Gericht. Man sollte aber nicht zu viele Zutaten mischen - maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Butterbohnen aus der Pfanne

Bohnen, Salz, Pfeffer, Butter Petersilie

Bohnen vom Stielansatz befreien. In reichlich sprudelndem Wasser 10 Minuten kochen, reichlich Salz erst nach zwei Drittel zufügen (so bleiben die Bohnen zarter). Abschütten und in möglichst kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Hitze zart hellbraun werden lassen (bis sie leicht nussig duftet). Die Bohnen auf einmal hinzugeben. Häufig wenden, dabei gehackte Petersilie darüber streuen und mitschmoren. Insgesamt ca 4-5 Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und eventuell mit etwas Zitrone würzen.

Mangold mit Hirse und Zitrone

1 Pfund Mangold, 300gr Hirse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2x2l Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold quer in ca. 3cm Streifen schneiden. In einem nicht zu hohen, weiten Topf in Olivenöl 3-4 Minuten braten - dabei salzen. Herausnehmen und an Seite stellen. Ungefähr die Hälfte einer Zitrone dünn mit einem Sparschäler abschälen. Die Zitronenschale quer in möglichst feine Streifen schneiden. Wieder Öl in den Topf geben, gewürfelte Zwiebeln, Zitronenschale und Knoblauch darin glasig anbraten, Hirse dazugeben und mit 600ml Wasser auffüllen. Salzen, aufkochen und bei ganz kleiner Hitze 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Mangold darunter mischen und mit Pfeffer sowie reichlich Zitronensaft würzen.

Sommersalat mit Kohlrabiblättern

Ein Kopf Salat, 1Bd Radieschen, 3St Bundzwiebeln, 2 Selleriestangen, Kohlrabiblätter oder Kräuter aller Art.

Kohlrabi- und Radieschen-blätter abzupfen und zusammen mit dem Salat waschen und gut trockenschleudern. Zwiebeln, Sellerie und Kräuter feinschneiden, Radieschen hobeln und mit dem Salat mischen. Anmachen mit einer Vinaigrette aus 1El Weißweinessig, 3 El Öl, 1 Tl scharfem Senf und etwas Salz/Pfeffer

Rote Bete, schnell eingelegt

3-4 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1Tl Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca. 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

Am 19. September findet unser **Staudenmarkt** von **9-16 Uhr** statt. (Kaffee und Kuchen gibt es erst ab 11 Uhr) Wir bieten eine Vielzahl verschiedener Stauden und man kann mit unseren **Gärtnern** und **Gärtnerinnen** ins Gespräch kommen. Hofladen und Garten sind ebenfalls lange geöffnet + egal was die langfristigen Wetter-Trends prognostizieren, wir hoffen einfach auf einen angenehmen Spätsommer-Tag.



** ABO Gemüse Salat Obst

von 24.08.2026

bis 30.08.2026

Kartoffel

19.....Stück

12.....Tüte

4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB **9,95 €/ Stück**

Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg regional eig. Anbau - DB **5,25 €/ Tüte**

Gemüse

1110.....kg

1001.....kg

387.....kg

524.....Bund

100.....kg

1311.....kg

777.....Stück

255.....kg

122.....St.

503.....Bund

421.....kg

590.....kg

456.....Stück

110.....St.

540.....Stück

591.....kg

844.....kg

833.....kg

300.....kg

301.....Bund

622.....kg

633.....kg

611.....kg

380.....kg

677.....kg

500.....Bund

966.....kg

988.....kg

977.....kg

955.....kg

440.....kg

377.....Bd.

533.....Bund

344.....Stück

341.....Bund

340.....kg

201.....St.

202.....St.

211.....Stück

521.....Bund

433.....kg

911.....St.

556.....Bund

550.....Bund

332.....Stk

331.....Stück

188.....Stk

1322.....kg

335.....St.

1150.....Schale

711.....kg

155.....St.

1200.....kg

1050.....Stück

Auberginen Deutschland - EG

Avocado, Hass Peru - IA

Bataten, regional Niederlande - EG

Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB

Brokkoli Niederlande - EG

Buschbohnen Deutschland - DD

Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG

Chicoree Niederlande - EG

Chinakohl, Stück, ca. 400g+ regional eig. Anbau - DB

Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB

Gemüsezwiebeln regional regional eig. Anbau - DB

Ingwer Peru - IA

Knoblauch KNOLLE Spanien - EG

Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB

Kresse Schale Deutschland - EG

Kurkuma frisch Peru - IA

Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB

Mangold, grün regional eig. Anbau - DB

Möhren regional eig. Anbau - DB

Möhren Bund regional eig. Anbau - DB

Paprika gelb Niederlande - EG

Paprika grün Spanien - EG

Paprika rot Niederlande - EG

Pastinaken regional eig. Anbau - DB

Peperoni rot oder grün Kilo Deutschland - DB

Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB

Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland - DB

Pilze Kräuterseitling Deutschland - EG

Pilze Shiitake Deutschland - EG

Pilze Steinchampignons Deutschland - DB

Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB

Radieschen regional eig. Anbau - DB

Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB

Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB

Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB

Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB

Salat 1 regional eig. Anbau - DB

Salat 2 regional eig. Anbau - DB

Salat Endivie regional eig. Anbau - DB

Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB

Schalotten Deutschland - DB

Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - DB

Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB

Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB

Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB

Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB

Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB

Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB

Staudensellerie Deutschland - DB

Suppengemüse regional eig. Anbau - DB

Tomaten regional - DB

Wirsing, Stück ca. 600g+ Deutschland - DB

Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB

Zuckermais Stück regional - DB

8,30 €/ kg

10,80 €/ kg

5,65 €/ kg

-2,60 €/ Bund

6,75 €/ kg

10,90 €/ kg

9,99 €/ kg

14,45 €/ kg

3,10 €/ St.

2,35 €/ Bund

4,60 €/ kg B

14,95 €/ kg

14,40 €/ kg

2,30 €/ St.

1,25 €/ Stück

12,95 €/ kg

6,20 €/ kg

6,20 €/ kg

4,40 €/ kg

3,80 €/ Bund

11,45 €/ kg

9,95 €/ kg

10,95 €/ kg

6,10 €/ kg

18,95 €/ kg

2,10 €/ Bund

18,95 €/ kg

28,90 €/ kg

27,90 €/ kg

13,95 €/ kg

5,70 €/ kg

2,30 €/ Bd.

2,60 €/ Bund

-3,75 €/ Stück

3,40 €/ Bund

4,20 €/ kg

2,25 €/ St.

2,25 €/ St.

2,85 €/ Stück

2,49 €/ Bund

5,95 €/ kg

2,79 €/ St.

2,20 €/ Bund

12,10 €/ Bund

3,20 €/ Stk

2,99 €/ Stück

3,90 €/ Stk

9,50 €/ kg

3,90 €/ St.

2,95 €/ Schale

7,05 €/ kg

3,50 €/ St.

3,75 €/ kg

2,59 €/ Stück

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1911.....kg

1577.....kg

1980.....Stück

1977.....Stück

1955.....Stück

1811.....Schale

1645.....kg

1930.....kg

1750.....Stück

1766.....Stück

1688.....kg

1655.....kg

1600.....kg

1650.....kg

1677.....kg

1711.....kg

1733.....kg

1722.....kg

1866.....kg

1644.....kg

1666.....kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück

Zwiebeln Niederlande - EG

Zwiebeln, rot Niederlande - EG

3,95 €/ kg

4,20 €/ kg

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB

Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG

Birnen, kg Deutschland - DN

Datteln, 250gr Tunesien - DD

Feigen, schwarz, Stück ca. 30g Spanien - EG

Granatapfel, St ca 200gr Spanien - EG

Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - DB

Limetten Brasilien - EG

Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - EG

Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG

Melone, Cantaloupe St. Italien - EG

Mirabellen, Kilo Deutschland - DB

Nektarinen Italien - ICEA

Orangen Griechenland - EG

Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA

Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - DB

Trauben blau Italien - EG

Trauben KERNLOS Italien - ICEA

Trauben weiß Spanien - IA

Walnüsse Frankreich - EG

Zitronen Südafrika - IA

Zwetschgen, Kilo Deutschland - DN

3,95 €/ kg

4,75 €/ kg

3,75 €/ kg

5,70 €/ kg

3,89 €/ Stück

0,65 €/ Stück

2,65 €/ Stück

6,45 €/ Schale

7,90 €/ kg

29,95 €/ kg

3,95 €/ Stück

4,30 €/ Stück

9,39 €/ kg

7,99 €/ kg

5,95 €/ kg

7,99 €/ kg

6,40 €/ kg

5,10 €/ kg

6,95 €/ kg

5,85 €/ kg

14,95 €/ kg

8,65 €/ kg

5,85 €/ kg

2,95 €/ Stück