



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW37 vom 07.9.-13.9.) Kolsasser rosso-bianco. Buttrig-feiner Weichkäse mit zartem Chamignonton., Österreich, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Calciumchlorid, Rinde mit Paprika.

Das Fenster zum Hof - KW 36/26

Aus eigenem Anbau können wir jetzt **Catalogna** anbieten. Dieses, dem Löwenzahn (keine botanische Verwandschaft) sehr ähnliche Blattgemüse, ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. **Catalogna gehört zur der großen Zicchorien-Famile und bringt auch den typischen bitteren Geschmack mit.** Ob als Salat oder in Olivenöl mit Knoblauch gedünstet und mit Balsamico und etwas Honig abgelöscht, ist es eine Delikatesse.

Wir hatten Glück und konnten doch noch eine Palette mit süß-aromatischen **Moscattell-Trauben** ergattern. Möglich war das, weil die Einkäuferin beim Großhändler weiß, wie sehr wir die Trauben schätzen und **ganz exklusiv** an uns gedacht hat.

Stangenbohnen gibt es nach längerer Anbaupause wieder aus eigener Landwirtschaft. In diesem Jahr haben wir uns wieder getraut, denn **Nico und seine Familie aus Rumänien**, die seit vielen Jahren im Sommer bei uns arbeiten, **sind die schnellsten BohnenpflückerInnen**, die wir kennen. **Bitte immer beachten:** Ungekochte Bohnen enthalten die **giftige Eiweißverbindung Phasin**. Werden die Bohnen mindestens 10 Minuten erhitzt, wird dieses Protein zerstört. Bohnen immer erst in ungesalzenem Wasser kochen, sonst werden sie nicht weich.

Von Theo Pütz gibt es jetzt ausser der besten Tomaten **jetzt bunte Spitzpaprika** im Angebot. Sie leuchten spätsommerlich Gelb, rot und orange und sind süß und aromatisch! **Unbedingt testen**

Und lang erwartet: es gibt neue Äpfel:

Lena heißt die erste Sorte, die bei Aloisius und Thomas Knein in Nideggen jetzt ernten: Lena ist eine ungarische Züchtung, säuerlich saftig und wie alle Frühäpfel nicht lagerfähig. Lena verkaufen wir momentan als Apfel 2. Sensationell: Zum ersten Mal seit wir Äpfel von Kneins anbieten, gibt es immer noch tolle Äpfel aus der Ernte 2025:

Shalimar heisst die rotbackige, knackige und süße Sorte, die wir als Apfel 1 verkaufen.

- Catalogna-Tipp: -

Unser zum Bund gepackte Puntarelle passt super zu diesem einfachen Pasta-Gericht: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

- Aus 1 mach 4 -

Puntarelle alla romana: die Stiele blanchiert, gedünstet: erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch angeschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana: Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün: mit einem Dressing aus Sardellen, Zitronen, Pfeffer, Pecorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt.

Halbgegarter Salat: Blätter in ca. 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trockenschleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Geschmorte Bohnen in Tomatensauce

500gr Stangenbohnen, eine rote Paprikaschote, 3-4 frische Tomaten (gewürfelt) von Theo, Knoblauch, Öl, zwei frisch bzw. getrocknete Peperoncino, Zucker, Salz/Pfeffer, Zitronensaft

Die Bohnen zehn Minuten in ungesalzenem Wasser kochen und danach gründlich kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch gehackt und die zerkleinerten Peperoncino dazugeben. Paprika in Streifen geschnitten hinzugeben und anbraten. Dann die klein geschnittenen Tomaten dazu, Salz sowie etwas Zucker und offen durchschmoren, bis die Tomatensauce auf etwa die Hälfte reduziert ist (gründlich salzen – die Bohnen wurden ohne Salz gekocht). Bohnen hinzugeben und noch fünf Minuten weiterschmoren. Würzen mit Pfeffer und etwas Zitronen - gerne auch gehackter Petersilie. Zu Reis oder Penne.

Lauwarmer Paprikasalat

400g Paprika, 4 El. Olivenöl, 3-4 Tomaten, 1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 El Essig, 1 El. scharfen Senf, Salz, Pfeffer

Paprika putzen würfeln. In Öl scharf anbraten. Vom Feuer nehmen. Abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden und zugeben. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein hacken und

mit Essig, Senf, Salz + Pfeffer verrühren und zu der Tomaten-Paprikamischung geben. **Tipp:** Mit Baguette als Vorspeise.

Ratatouille (schlicht und lecker)

Auberginen, Zucchini, Paprika, Cherrytomaten, Zwiebeln, Knoblauch, ein Zweig Rosmarin, Lorbeerblatt, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Olivenöl in einen weiten Topf (das darf auch reichlich sein). Alle Gemüsezutaten (außer den Tomaten) in grobe Würfel schneiden und alles zusammen mit Knoblauch und Kräutern in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchbraten, bis das Gemüse ein wenig Farbe genommen hat. Dann Tomaten und ein halbes kleines Glas Wasser zugeben, salzen (vielleicht mit einer Prise Zucker) und zugedeckt bei kleiner Hitze 50-60 Minuten schmoren. Dabei aufpassen, dass nicht alles Wasser verdunstet und es anbrennt. Ein kleiner Schluck sollte immer den Boden bedecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein paar Spritzer Zitronen schaden nie. Auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag sehr lecker.

Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1El Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca. 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca. 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca. 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

Am 19. September findet von **9-16 Uhr** unser **Staudenmarkt** 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 31.08.2026

bis 06.09.2026

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 Deutschland - EG	8,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	10,80 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,10 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	9,40 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen Deutschland - DD	11,75 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	14,45 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
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	14,40 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Bund
634.....kg	Paprika bunt reg. regional - DB	9,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - EG	12,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	10,40 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	19,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	5,70 €/ kg
177.....Stück	Romanesco 500gr+ Deutschland - DB	3,85 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - EG	3,75 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 250g+ Niederlande - EG	2,99 €/ St.
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau - DB	2,15 €/ Bund
282.....Stück	Schnitzicchorie Bund regional eig. Anbau - DB	3,35 €/ Stück
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Stk
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau - DB	9,50 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Niederlande - EG	2,95 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	7,05 €/ kg

155.....St.

1200.....kg

400.....kg

411.....kg

Obst

1500.....kg

1501.....kg

1911.....kg

1577.....kg

1980.....Stück

1977.....Stück

1955.....Stück

1840.....Stück

1811.....Schale

1645.....kg

1944.....Stück

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 **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland - DB **2,95 €/ Stück**

Wirsing, Stück ca. 600g+ Deutschland - DB **4,30 €/ St.**

Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB **3,75 €/ kg**

Zwiebeln Niederlande - EG **3,95 €/ kg**

Zwiebeln, rot Deutschland - DB **4,95 €/ kg**

Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB **3,95 €/ kg**

Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB **4,75 €/ kg**

Bananen, Kilo Dominikanische Republik - EG **3,75 €/ kg**

Birnen, kg Deutschland - DN **5,70 €/ kg**

Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,89 €/ Stück**

Feigen, schwarz, Stück ca. 30g Spanien - EG **0,65 €/ Stück**

Granatapfel, St ca. 200gr Spanien - EG **2,70 €/ Stück**

Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - EG **4,75 €/ Stück**

Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - DB **6,45 €/ Schale**

Limetten Brasilien - EG **7,90 €/ kg**

Mango, Stück Spanien - EG **3,90 €/ Stück**

Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - EG **29,95 €/ kg**

Melone Wassermelone, Stück Spanien - EG **4,30 €/ Stück**

Melone, Cantaloupe St. Italien - EG **4,30 €/ Stück**

Mirabellen, Kilo Deutschland - DB **9,40 €/ kg**

Nektarinen Italien - ICEA **7,55 €/ kg**

Orangen Griechenland - EG **5,95 €/ kg**

Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA **7,99 €/ kg**

Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - EG **6,70 €/ kg**

Trauben blau Italien - EG **5,10 €/ kg**

Trauben KERNLOS Italien - EG **6,70 €/ kg**

Trauben weiß Spanien - IA **5,85 €/ kg**

Walnüsse Frankreich - EG **14,95 €/ kg**

Zitronen Chile - EG **5,90 €/ kg**

Zwetschgen, Kilo Deutschland - DN **5,85 €/ kg**