



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW38 vom 14.9.-20.9.) Pikantus. herzhaft würziger Rohmilch-Hartkäse nach Bergkäse Art. Vom Haus Bollheim bei Zülpich. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Salz
1 Stück ca. 200g, 32,90€; Art.-Nr. 5023

Das Fenster zum Hof - KW 37/26

Die wilde **Tomatenpracht** mit günstigen Preisen ist vorbei. Bei sinkenden Temperaturen und **kürzeren** Tagen, werden nicht mehr so viele **Theotomaten** reif. Die Zeit in der jede Woche fast eine **Tonne** Tomaten reif und gepflückt wurde, ist dieses Jahr zu Ende. Nun hängt es vom Herbstwetter ab, wie lange es noch welche geben wird. Gelegentlich werden wir in nächster Zeit schon aus den Niederlanden oder Spanien **zukaufen** müssen. Wenn alles gut geht und es keine frühen Fröste (ein schlimmes Wort) gibt, dann erwarten wir hiesige Tomaten bis kurz vor dem **Advent**.

Die jungen **Sellerieknollen**, mit dem jetzt noch vollen **aromatischen** Selleriegrün (und noch **kleiner** Knolle) stimmen auf den kommenden Herbst ein. Das ruft nach Suppe, mit ein paar Bohnen, Möhren, Tomaten, Lauch, Pastinaken und **frischem Grün**. Wasser Salz und ein bisschen frisches **Olivenöl** dazu - fertig ist das erste **Rezept**. In ein paar Wochen wird das Laub zäh und beißend im Aroma. Dann entfernen wir es und verkaufen nur noch die süßen **aromatischen** Knollen.

Am 19. September findet unser **Staudenmarkt** von 11-19 Uhr statt. Wir bieten eine Vielzahl verschiedener Stauden und man kann mit unseren **Gärtnern** und **Gärtnerinnen** ins Gespräch kommen. Hofladen und Garten sind ebenfalls lange geöffnet und wenn man den Langfristrends der **Wetterfröschen** glauben schenken kann, verspricht September noch, spätsommerlich **warm** zu werden.

Schon eine Woche früher startet im **Selbsterntegarten** das diesjährige **Kartoffelbuddeln**. Jetzt gibt es die würzigen, späten Sorten. Ab dem **12. September** sind sie bereit ausgebuddelt zu werden. Zugang wie immer über den Hofladen. Bitte achtet auf die **Infos** auf Homepage und Social Media. **Neu in diesem Jahr: Werkzeug bitte selbst mitbringen!**

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

Mais richtig kochen

Zuckermais enthält außer viel Zucker, noch Stärke und Pektin. Beim Erhitzen bindet die Stärke ab und die Körner verlieren ihren rohen Geschmack. Wird zu lange erhitzt (oder bei zu hohen Temperaturen) löst sich das Pektin aus den Schalen und die lösen sich auf. Am Besten ist es also, Wenn die Kolben heiß genug (Stärke) aber nicht zu heiß (Pektin) werden. Das geht, indem man den Mais in eine ausreichende Mengen kochenden Wassers gibt, den Deckel auflegt und den Topf von der Platte nimmt. Nach 10 Minuten sind die Kolben perfekt. Salz im Kochwasser ist nicht nötig. Es kann die Körner nicht durchdringen. Lieber später salzen.

Übrigens: Der Zucker im Mais wird nach und nach in Stärke umgewandelt, bis nichts mehr übrig ist. Also besser den Mais nicht liegenlassen, sondern rasch verarbeiten. Kälte hindert die Enzyme beim Zuckerabbau. Wer also den Mais noch lagern will, sollte das im möglichst kalten Kühlschrank tun.

Gebackene Pastinaken

500gr Pastinaken, 3 große Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, Pfeffer, gehackte Petersilie

Die Pastinaken schälen und halbieren (große Exemplare vierteln). In einer Schüssel dünn mit Öl benetzen. Die geschälten Knoblauchzehen dritteln und zusammen mit den Pastinaken und den Abgestreiften Rosmarinnadeln in eine große Schüssel geben. Gleichmäßig dünn mit Olivenöl benetzen und dabei salzen. Alles auf ein Blech geben und bei 180°C (Umluft) etwa 25 Minuten im Ofen backen, zwischendurch wenden. Wenn die Pastinaken weich sind (ein spitzes Messer lässt sich leicht einstechen), mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Apfelkompott und Baguette.

Bohngengulasch

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.

Bohnensuppe

300gr Stangenbohnen, 1 Pastinake, 3 Möhren, 1Stück Sellerie, 2-3 Kartoffeln, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, Wasser oder Brühe, Öl zum Braten, Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anschwitzen lassen. Alle anderen Gemüsezutaten putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zu den angeschwitzten Zwiebeln in den Topf geben und mit soviel Wasser oder Brühe angießen, dass alle Zutaten gerade eben bedeckt sind. Salzen und 25-30 Minuten offen gar kochen. Zum Schluss, gehackte Petersilie und Sellerieblätter unterrühren. Mit Pfeffer würzen und eventuell etwas nachsalzen.

Auch lecker: anfangs etwas Speck mit zu den Zwiebeln geben oder zum Schluss grob gewürfelte Fleischwurst kurz in der Suppe erhitzen.

Kartoffelsalat mit Zucchini und Bohnen

3-400gr Kartoffeln (nicht zu groß), 2-300gr Bohnen, 1 Zucchini, eine Handvoll Cherrytomaten, 1 rote Zwiebel, gehackter 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 Zuccinischeiben und gewürfelten kleinen Tomaten mischen. Mit reichlich Rotweinessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer anmachen (das geht gleich auf dem Blech). Schmeckt prima noch lauwarm.

Soffritto - ital. Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 1 Knollensellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch

Alles fein würfeln - das Grün fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie (mit Grün) dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und auf kleiner Flamme, ca. ½ Std. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

** ABO Gemüse Salat Obst

von 07.09.2026

bis 13.09.2026

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 Spanien - EG	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Peru - IA	10,80 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - EG	4,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 650gr+ Deutschland - DB	5,45 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - EG	7,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Deutschland - EG	9,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - EG	12,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DB	2,60 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,35 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,99 €/ kg
421.....kg	Gemüsezwiebeln regional Deutschland - DB	4,60 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	1,95 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,29 €/ 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
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,99 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	6,75 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
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 - EG	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ 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 - DB	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 - DB	13,95 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bd.
177.....Stück	Romanesco 500gr+ Deutschland - DB	4,45 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,75 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - 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 - DB	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	2,99 €/ 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.	Wirsing, Stück ca. 600g+ Deutschland - DB	4,50 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück Deutschland - DN	2,30 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,70 €/ 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 - DB	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - DN	5,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Spanien - DN	17,95 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+ Spanien - EG	2,40 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien - DB	4,75 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 250g Deutschland - DB	6,45 €/ Schale
1645.....kg	Limetten Brasilien - EG	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CREA	3,39 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien - DB	29,95 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spanien - DB	3,95 €/ Stück
1688.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - DD	8,50 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	7,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	7,99 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - DB	6,70 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - EG	5,20 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - EG	6,15 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - EG	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Chile - EG	5,90 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DN	5,85 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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