Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW40 vom 28.9.-4.10.) Deichkäse 12 Monate. Rohmilch-Hartkäse, Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Kulturen

1 Stück ca. 200g, 34,90€; Art.-Nr. 5289

Das Fenster zum Hof - KW 39/26

Diesmal ist der **Zuckermais** besser - Kunststück – kommt er doch jetzt von APFELBACHERs. Mit **Zäunen** gegen **Dachse** (die gibt's hier wirklich) und feinen Netzen gegen den scheußlichen **Maiszünsler** geschützt, wird der Maisanbau bei uns immer aufwändiger. Manche Kollegen gehen sogar so weit und ziehen einen **Elektrozaun** um das Beet. Nicht nur der Dachs, auch der possierliche **Waschbär** findet Interesse an den süßen Kolben. Da ohnehin nur maximal drei Kolben pro Pflanze reif werden, sind das empfindliche Schäden – zumal "befallener" Mais von den Tieren einfach umgeknickt wird. Dafür ist das, was in die Kisten kommt umso **besser**. Wir geben uns Mühe, nur die **einwandfrei** süßen Kolben zu ernten. Möglichst, bevor der enthaltenen Zucker in Stärke umgewandelt ist. Danach ist der Mais zwar immer noch essbar, aber begeistert einfach nicht mehr.

Nach den wirklich köstlichen **Mirabellen** der letzten zwei Wochen (bis auf einen kleinen Rest sind die nun leider zuende), gibt es jetzt vom gleichen Produzenten, **Markus Weiler** aus **Ersdorf** (Vorort von Meckenheim) späte Zwetschgen. Markus gehört zu den kleinen, leider aussterbenden Bio-Produzenten vom Schlage eines **Theo**, denen die konsequente **Qualität** ihrer Produkte wichtiger ist als alles andere. Bei ihm schmecken die **späten** Zwetschgensorten (wir durften schon probieren) einfach köstlich und ein bisschen wie früher. Das Beste: er schafft es, dass es praktisch keine Maden in den Zwetschgen gibt. Wir sind wirklich **froh**, noch Anbauer wie ihn zu finden, die uns gerne beliefern, weil sie wissen, dass wir ihre Arbeit schätzen.

Aus Italien kommen die ersten **Satsumas**. Jetzt sind sie noch etwas herb und säurebetont (aber auch das hat seine Liebhaber). Aber wir freuen uns über **Abwechslung**. Auffällig ist die **grüne Farbe** der Früchte. Solange die Temperaturen in Italien noch relativ hoch sind, weicht das Grün noch nicht dem gewohnten Winter-Orange der Zitrusfrüchte. Einwandfrei **reif** sind sie allemal.

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

Ofen-Rotebete mit Petersilienquark

1 Pfd Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch, 250gr Quark, 1Bd Petersilie, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca. 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie glattrühren. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige rote Hände).

Gemüsereis

1 Fenchel mit Grün, 200gr Stangenbohnen, 1 dicke Möhre, 1 Maiskolben, 1 Gemüsezwiebel, 5 Tomaten, 1 Spitzpaprika, Knoblauch, Chili, 2El Tomatenmark, 350gr Langkornreis (besser Basmati) 800gr Wasser, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl zum Braten, etwas Zitronensaft, evtl etwas Kurkuma

Alles Gemüse in ungefähre Erbsengröße würfeln (etwas größer), die Maiskörnen vom Kolben schneiden und dazugeben. Zusammen salzen und mit Knoblauch sowie Chili in einer großen Pfanne in reichlich Öl unter wenden kräftig anbraten. Die Tomaten ebenfalls würfeln. Das Wasser mit dem Tomatenmark, 1/2El Paprikapulver und einem Tl Kurkuma vermengen, salzen und die Tomatenwürfel dazugeben. Beiseite stellen. Den Reis waschen, anschließend zum Gemüse in die Pfanne geben und noch zwei Minuten mitbraten. Das Tomatenwasser mit den Gewürzen in die Pfanne gießen, gut untermischen und zum Kochen bringen. Deckel auf die Pfanne geben und ca 12 Minuten bei kleiner Hitze garen. Danach den Deckel von der Pfanne nehmen und das Gericht 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig auflockern, nach Bedarf nachsalzen und mit etwas Zitrone und Pfeffer würzen.
Das ist 1A Resteverwertung und so eine Reispfanne schluckt alles von Aubergine über Blumenkohl bis Zucchini was noch im Kühlschrank schlummert und essbar aussieht.

Mais-Zucchini-Puffer

2 Maiskolben, 2 Zucchini, 1/4 Hokkaidokürbis (oder eine mittlere Batate, geschält), 1 kl Zwiebel, 100gr Mehl, 2 kleine Eier, Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten

Die Maiskolben schälen und 10 Minuten kochen (siehe Anleitung). Dann abkühlen lassen und die Kerne vom Kolben schneiden (ersatzweise Dosenmais). Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden, Zucchini und Kürbis grob reiben. Diese drei Zutaten mischen, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann überschüssiges Wasser vorsichtig ausdrücken. Nun mit den Maiskörnern, Eier, Mehl, Pfeffer und gehackte Petersilie mischen. Evtl. erneut mit Salz abschmecken. Mit einem Esslöffel kleine Puffer abstechen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne in Butter oder Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Kräuterjoghurt als Dip oder mit Tomatensauce und Reis.

Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

600gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln schälen 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.

Bohnensuppe

300gr Stangenbohnen, 3 Möhren, 1 Fenchel mit Grün, 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. Fenchelgrün für den Schluss aufheben. 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 Fenchelgrün unterrühren. Mit Pfeffer würzen und eventuell etwas nachsalzen.
Auch lecker: etwas Speck mit zu den Zwiebeln geben oder Bratwurstbrät aus frischer Bratwurst in Kugeln aus der Pelle drücken und am Ende etwa fünf Minuten mitkochen.

Gemüsesuppe mit Pakchoy

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2St Knoblauch, etwa gleich viel Ingwer, Öl, 4 Tomaten, 1Tl Currypulver, 1 Pakchoy, Chilipulver, Sesamöl, Sojasauce, Reis- oder Weißweinessig

Zwiebel und Möhren in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, bis es duftet. Tomaten, 3/4 L Wasser und 50gr Sojasauce dazugeben, würzen mit Salz, Curry und wenig Zucker. 5 Minuten garen. Pakchoy in 1 cm Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit etwas Essig abschmecken. Noch zwei Minuten garen und zum Schluss noch mit Chilipulver und Sesamöl würzen.

Das
Gemüseabo Max Apfelbacher
DE-53332Bornheim
Tombergstraße 1
http://www.bioland-apfelbacher.de

02222-9271616
02222-9271616
02222-9271617
hof@bioland-apfelbacher.de

** ABO Gemüse Salat Obst

von 21.09.2026 bis 27.09.2026

Kartoffel

19	Stück	**4kg Kartoffeln**	regional eig. Anbau - DB	9,95 € / Stück
12	Tüte	**Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg**	regiona	5,30 € / Tüte DB

Gemüse

1110	kg	**Auberginen**	Deutschland - EG	7,95 € / kg
1001	kg	**Avocado, Hass**	Peru - IA	10,80 € / kg
386	kg	**Bataten**	Spanien - EG	4,95 € / kg
170	St.	**Blumenkohl, St weiß 650gr+**	Deutschla	4,95 € / St.
100	kg	**Brokkoli**	Deutschland - DB	7,95 € / kg
777	Stück	**Cherrytomaten 250gr**	Deutschland - EG	9,99 € / kg
255	kg	**Chicoree**	Niederlande - HD	10,95 € / kg
122	St.	**Chinakohl, Stück, ca. 600g+**	Deutschlan	3,20 € / St.
501	Bund	**Dill, Bd**	Deutschland - DB	2,70 € / Bund
503	Bund	**Estragon, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,35 € / Bund
1011	Stück	**Fenchel mit Grün**	regional eig. Anbau - DI	2,20 € / Stück
422	kg	**Gemüsezwiebeln kg 80mm+**	Spanien	3,95 € / kg
160	kg	**Grünkohl**	regional eig. Anbau - DB	5,95 € / 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	2,25 € / St.
540	Stück	**Kresse Schale**	Deutschland - EG	1,25 € / Stück
1212	Stück	**Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+**	regiona	2,50 € / Stück B
1211	St.	**Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+**	regional e	3,50 € / St. DB
591	kg	**Kurkuma frisch**	Peru - IA	12,95 € / kg
844	kg	**Mangold, bunt**	regional eig. Anbau - DB	8,45 € / kg
833	kg	**Mangold, grün**	regional eig. Anbau - DB	5,95 € / kg
300	kg	**Möhren**	regional eig. Anbau - DB	4,40 € / kg
166	St.	**Pak Choy, Stück 400gr+**	regional eig. An	2,95 € / St.
622	kg	**Paprika gelb**	Niederlande - EG	12,50 € / kg
633	kg	**Paprika grün**	Spanien - EG	9,95 € / kg
611	kg	**Paprika rot**	Deutschland - EG	9,95 € / kg
380	kg	**Pastinaken**	regional eig. Anbau - DB	5,85 € / kg
677	kg	**Peperoni rot oder grün Kilo**	Spanien	18,90 € / kg
500	Bund	**Petersilie Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,00 € / 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**	regional eig. Anbau - DB	5,65 € / kg
275	Stück	**Radicchio, St 400gr+**	regional eig. Anbau	2,75 € / Stück
377	Bd.	**Radieschen**	regional eig. Anbau - DB	2,20 € / 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	3,95 € / kg
144	St.	**Rotkohl Stück 600gr+**	regional eig. Anba	3,49 € / St.
230	Bund	**Rucola, Bund, ca. 100g**	Deutschland - DI	2,25 € / Bund
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**	Deutschland - DD	2,85 € / Stück
521	Bund	**Salbei, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,49 € / Bund
433	kg	**Schalotten**	Niederlande - EG	6,35 € / kg
911	St.	**Schlangengurken ca 300g+**	Spanien - I	2,29 € / St.
556	Bund	**Schnittknoblauch**	regional eig. Anbau - D	2,20 € / Bund
550	Bund	**Schnittlauch, Bund**	regional eig. Anbau - I	2,15 € / Bund
282	Stück	**Schnittzicchorie Bund**	regional eig. Anb	3,35 € / Stück
332	Stk	**Sellerie mit Grün**	regional eig. Anbau - DI	2,99 € / Stk
188	Stk	**Spitzkohl 500gr+**	Deutschland - DB	4,95 € / 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
523	Stück	**Thymian, Bund**	regional eig. Anbau - DB	2,59 € / Stück
711	kg	**Tomaten**	regional - DB	7,05 € / kg
133	St.	**Weißkohl, St 600gr+**	regional eig. Anbau	3,49 € / St.
155	St.	**Wirsing, Stück ca. 600g+**	regional eig. A	3,95 € / St.
1200	kg	**Zucchini, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	3,95 € / kg
1050	Stück	**Zuckermais Stück**	regional eig. Anbau - I	2,25 € / 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 - E	3,75 € / kg
1577	kg	**Birnen, kg**	regional - DB	5,20 € / kg
1980	Stück	**Datteln, 250gr**	Tunesien - DD	3,89 € / Stück
1955	Stück	**Granatapfel, St ca. 250gr+**	Spanien - EC	2,79 € / Stück
1840	Stück	**Heidelbeeren, Schale 125gr**	Spanien -	4,75 € / Stück
1811	Schale	**Johannisbeeren rot Schale 250g**	Det	6,45 € / Schale
1645	kg	**Limetten**	Brasilien - EG	7,90 € / kg
1944	Stück	**Mango, Stück**	Spanien - EG	3,40 € / Stück
1930	kg	**Maracuja / Passionsfrucht**	Kolumbien	25,90 € / kg
1750	Stück	**Melone Wassermelone, Stück**	Spani	3,95 € / Stück
1688	kg	**Mirabellen, Kilo**	Deutschland - DD	8,50 € / kg
1600	kg	**Orangen**	Südafrika - IA	8,95 € / kg
1650	kg	**Pfirsiche, Kilo**	Spanien - DN	9,95 € / kg
1677	kg	**Pflaumen rot oder gelb, Kilo**	Italien - E	7,95 € / kg
1635	kg	**Satsumas**	Italien - IA	5,45 € / kg
1711	kg	**Trauben blau**	Italien - EG	5,85 € / kg
1733	kg	**Trauben KERNLOS**	Italien - ICEA	6,79 € / kg
1722	kg	**Trauben weiß**	Italien - DEM	6,09 € / kg
1866	kg	**Walnüsse**	Frankreich - EG	14,95 € / kg
1644	kg	**Zitronen**	Chile - EG	4,65 € / kg
1666	kg	**Zwetschgen, Kilo**	Deutschland - DD	5,85 € / kg

Würzmittel,Öle&Fertiggerichte

11850	Stück	**Sauerkraut servierfertig 500gr**	Deuts	2,95 € / Stück