Apfelbacher BIOHOF Bioland

So ein Käse! (KW41 vom 5.10.-11.10.) Pas de Rouge. Halbfester Schnittkäse, Belgien, 50% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Rotbakterien

1 Stück ca. 200g, 33,90€; Art.-Nr. 5237

Das Fenster zum Hof - KW 40/26

Jetzt, nach dem Sommer ist wieder die Zeit für **Fenchel** und **Brokkoli** (auch davon gibt es bald reichlich). Beides gedeiht schlecht in Sommer und Hitze. Vom Fenchel mit seinem fedrigen Blattgrün ist alles zu verwenden. Sogar die **Stiele** und selbst der Strunk, den man im Winter gerne herausschneidet, sind so zart, das man sie einfach mit verwenden kann. Das erschreckend üppige und ätherisch nach Anis duftende Grün hält sich **prima** in einem **Plastikbeutel** im Kühlschrank und eignet sich, fein geschnitten, hervorragend als Salatkraut. Unsere Fenchel haben viel Zucker gespeichert. Daher lieben sie es, in der Pfanne gebraten zu werden und ähnlich den Zwiebeln danken sie es ihren Köchen mit zart **karamelligen** Aromen.

Rübstiel, eigentlich eher bekannt als Frühjahrsgemüse, haben wir im letzten Herbst angebaut und waren begeistert von Qualität und Geschmack. Und in diesem Jahr auch wieder ausgesät. Diese Woche gibt es das köstliche Gemüse deshalb auch in der Regionalkiste. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!



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.

Den Staudenmarkt verpasst? Bei uns geht die herbstliche Pflanzsaison weiter: Noch bis **November** finden Sie in unserer Gärtnerei ein vielfältiges Staudensortiment. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich für Ihren Garten inspirieren!.

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

Marinierte Pilze auf Chinakohl

200g Champignons, 3EL Olivenöl, 1Tl Salz, 1Tl Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1/2 Chinakohl

Pilze in Scheiben schneiden. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. ½ Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Lauwarme oder raumtemperierte Pilze darauf anrichten und mit Baguette servieren.

Rübstiel auf Kartoffelpüree

1-2 Bd. Rübstiel, 80 g durchwachsener Speck, 1-2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 5 EL Sahne, 750 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 1/8 l Milch, Salz

Rübstiel in 3 cm lange Stücke schneiden, blanchieren, abgießen und das Kochwasser auffangen. Speck würfeln, ausbraten und die klein geschnittenen Zwiebeln zufügen. Dann das Rübstiel untermischen. Mit Salz, Pfeffer + Muskatnuss abschmecken. Etwas von dem Kochwasser angiessen und 10 min schmoren lassen. Sahne zugeben und eindicken lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Kartoffeln zerdrücken, Butter, Milch und Salz zugeben und untermischen. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen und den Rübstiel darüber geben.

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große 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. Aber nicht zu viele Zutaten mischen, maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Rote Bete Salat mit Catalogna

3-4 Rote Bete, 1/4 Gemüsezwiebel, 1/2Bd Catalogna, 1 geh. Tl Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 30-40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Catalogna grob hacken und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Schmeckt würzig und süß.

Rübstiel Salat

1 Bd. Rübstiel, 1 kl. Zwiebel (oder zwei St Bundzwiebeln), Salz, Pfeffer, Essig, Öl, ein paar Bärlauchblätter und ein Apfel (fein geschnitten)

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und sehr grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Pommes aus Apfelbacher Kartoffeln

Zutaten: pro Nase ca. 400gr Apfelbacher-Kartoffeln, 3 Liter Öl (zum Fritieren - lässt sich bis zu 10x verwenden), 60ml Weißweinessig, Salz, ein Schaumlöffel - ideal ist ein Thermometer für die Öltemperatur.

Kartoffeln waschen und ungeschält in 7-8mm Stäbchen schneiden. Dann zweimal waschen um anhaftende Stärke abzuwaschen. In einer großen Schüssel ca 3Ltr Wasser mit dem Essig mischen und die Stäbchen darin für eine halbe Stunde baden. Danach abtropfen und in einem Küchentuch gut abtrocknen. In einem großen Topf das Öl auf 140°C erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Bitte jeweils nicht mehr als 600gr auf einmal (=ca. 3 Hände voll) frittieren. Darauf achten, dass die Temperatur möglichst gleich bleibt. Die Kartoffeln für ca. 4 Minuten vorgaren und dann auf einem Blech zum Abkühlen ausbreiten. Die Pommes mindestens zwei Stunden auskühlen lassen. Zum Fertigstellen das Öl auf 180-190°C aufheizen und die Pommes wieder in etwa 5-600gr Portionen goldbraun frittieren. In einem Sieb gut abschütteln, salzen und servieren. Das Öl lässt sich mehrfach verwenden. Dazu durch ein feines Sieb filtern und in die Flaschen zurück gießen. Bitte vor Licht und Luft geschützt aufbewahren, damit es nicht ranzig wird.



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 28.09.2026 bis 04.10.2026

Kartoffel

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

Gemüse

1110	kg	**Auberginen**	Deutschland - EG	**8,35 €**/ kg
1001	kg	**Avocado, Hass**	Mexico - IA	**12,50 €**/ kg
387	kg	**Bataten, regional**	Niederlande - EG	**6,10 €**/ kg
170	St.	**Blumenkohl, St weiß 650gr+**	Deutschl	**5,65 €**/ St.
100	kg	**Brokkoli**	regional eig. Anbau - DB	**6,75 €**/ kg
777	Stück	**Cherrytomaten 250gr**	Deutschland - EG	**9,99 €**/ kg
255	kg	**Chicoree**	Niederlande - HD	**10,95 €**/ kg
122	St.	**Chinakohl, Stück, ca. 600g+**	regional ei	**3,20 €**/ St. B
501	Bund	**Dill, Bd**	Deutschland - DB	**2,70 €**/ Bund
503	Bund	**Estragon, Bund**	regional eig. Anbau - DB	**2,35 €**/ Bund
1010	kg	**Fenchel**	regional eig. Anbau - DB	**5,90 €**/ kg
1011	Stück	**Fenchel mit Grün**	regional eig. Anbau - D	**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+**	regional	**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	**5,95 €**/ kg
833	kg	**Mangold, grün**	regional eig. Anbau - DB	**5,95 €**/ kg
300	kg	**Möhren**	regional eig. Anbau - DB	**4,40 €**/ kg
301	Bund	**Möhren Bund**	regional eig. Anbau - DB	**3,80 €**/ Bund
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**	Spanien - CRAE	**10,95 €**/ 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.
877	Bund	**Rübstiel, Bund**	regional eig. Anbau - DB	**3,15 €**/ Bund
230	Bund	**Rucola, Bund, ca. 100g**	Deutschland - DE	**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 -	**2,10 €**/ St.
556	Bund	**Schnittknoblauch**	regional eig. Anbau - D	**2,20 €**/ Bund
550	Bund	**Schnittlauch, Bund**	regional eig. Anbau -	**2,15 €**/ Bund
282	Stück	**Schnittzicchorie Bund**	regional eig. Anb	**3,35 €**/ Stück
332	Stk	**Sellerie mit Grün**	regional eig. Anbau - D	**2,99 €**/ Stk
188	Stk	**Spitzkohl 700gr+**	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
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
266	Stück	**Zuckerhut, Stück**	regional eig. Anbau - D	**2,95 €**/ Stück
1050	Stück	**Zuckermais Stück**	regional eig. Anbau -	**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	**4,75 €**/ 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	**2,40 €**/ Stück
1811	Schale	**Johannisbeeren rot Schale 250g**	De	**6,45 €**/ Schale
1645	kg	**Limetten**	Brasilien - EG	**7,90 €**/ kg
1944	Stück	**Mango, Stück**	Spanien - CREA	**2,95 €**/ Stück
1600	kg	**Orangen**	Südafrika - IA	**7,90 €**/ kg
1650	kg	**Pfirsiche, Kilo**	Spanien - DN	**9,95 €**/ kg
1677	kg	**Pflaumen rot oder gelb, Kilo**	Italien - E	**7,90 €**/ kg
1635	kg	**Satsumas**	Italien - EG	**6,30 €**/ kg
1711	kg	**Trauben blau**	Italien - EG	**5,85 €**/ kg
1733	kg	**Trauben KERNLOS**	Italien - ICEA	**6,79 €**/ kg
1722	kg	**Trauben weiß**	Italien - EG	**5,29 €**/ 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