Apfelbacher BIOHOF Bioland

So ein Käse! (KW42 vom 12.10.-18.10.) Comté AOP. aus den französischen Jura, die Milch stammt ausschließlich von Montbéliard-Rindern, F, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Milchsäurebakterien, tier. Lab
1 Stück ca. 200g, 33,90€; Art.-Nr. 5060

Das Fenster zum Hof - KW 41/26

In der letzten September Woche kam der Sommer noch mal zurück und nur an der **Dunkelheit** morgens und abends merkt man, dass es eigentlich schon **Herbst** ist. Die Mitarbeiter in der Landwirtschaft freuen sich über den lichtbedingte späteren Arbeitsbeginn am Morgen und früheren Feierabend!

Diese Woche gibt es als Salat den leckeren **Zuckerhut**, der mit seinem **leicht bitteren** Geschmack nicht das hält, was sein Namen verspricht. Der Name kommt nicht vom süßen Geschmack sondern von der **Form** des Salates, der an einen Zuckerhut erinnert.
Denn die anhaltende Wärme und Trockenheit hat uns eine späte **Blattlaus** Epidemie im in der schnittreifen Blattsalatfolge beschert (nachdem wir den ganzen Sommer dank vieler Nützlinge davor verschont blieben) Der Salat ist zu Zeit nicht genießbar und bleibt auf dem Acker stehen bzw. wird zur Gründüngung.

Alles andere Gemüse ernten wir in allerbester Qualität, auch weil den ganzen Sommer und bis heute unsere Bewässerung nahezu ununterbrochen läuft.

Diese Woche kommt der späte **Brokkoli** ins Angebot, bei dem nicht mehr ganz so heißen Wetter im September ist er besonders gut gelungen.

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

Ofen-Brokkoli

0,6-0,7kg Brokkoli, 1-2 rote Zwiebeln, 3 Tomaten, mehrere Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Öl, Zitronensaft

Brokkoli in Röschen teilen, Stiel schälen und in Stücke schneiden. Die Blätter grob zerteilen. Knoblauch (Menge nach belieben) schälen und die Zehen halbieren. Die roten Zwiebeln in grobe Spalten teilen. Alles in Öl wenden und salzen. Auf einem Blech flach ausgebreitet in den vorgeheizten Ofen schieben. In die Ecken und an den Rand werden halbierte Tomaten, mit der Schnittfläche nach oben und leicht gesalzen, gesetzt. 220-230°C auf einer der oberen Schienen mit Oberhitze backen, bis das Gemüse bräunt. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Pfeffer nachwürzen.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glattrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blattrippen heraus. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöffeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen. Wer mag, kann mit 1-2El Creme Fraiche vollenden.

Spinat-Paprika-Pfannekuchen mit Feta

700ml Milch, 6 Eier, 450g Mehl, 2 El geschmolzene Butter, 1/2 Tl Salz, 1/2Pck Backpulver, 5-600g Spinat, 1 rote Paprika, 200g Schafsfeta, Pfeffer, Muskat, Öl für die Pfanne

Milch, Eier, Mehl, geschmolzene Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken und ca. 1/2 Std quellen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Paprika in kleine Würfel (ca. 0,5-1cm) schneiden und den Feta zerbröckeln. Alles unter den Pfannkuchenteig ziehen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Joghurt-Kräuterdip oder Salat.

Fenchel-Mango-Salat

1 Mango, 1 Fenchelknolle, 1 El Weißweinessig, 4 El Olivenöl, Pfeffer, Salz, Basilikum

Mango schälen, entlang des Kerns filetieren und in Streifenschneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Mangostücke geben. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Restliche Soße darüber geben und mit feinen Basilikumstreifen bestreuen.

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz mit warmem Wasser abbrausen – um Bitterstoffe zu mildern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Japanese Greens und Patatas Bravas



2 große Handvoll Japanese Greens, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Pepperoni, 2-3 große Kartoffeln, 1 Eigelb, ca.150ml Öl, etwas Joghurt, 1Tl Senf, 2El Essig, Salz, Pfeffer

Kartoffeln gewürfelt ca. 3-5 Min. heiß anbraten, bis sie schön braun sind. Dann ca. 15 Min. bei kleiner Hitze langsam fertig schmurgeln, salzen und pfeffern. Inzwischen in einer zweiten Pfanne die grob in Stücke geschnittenen Japanese Greens zusammen mit Knoblauch und Pepperoni ganz kurz scharf anbraten (max. 1Min). Eigelb mit Senf, Essig verrühren, dann mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig verschlagen. Wenn eine cremig weißliche Konsistenz erreicht ist mit Joghurt, Salz + Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln und Gemüse servieren.

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 05.10.2026 bis 11.10.2026

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

288	kg	**Asiasalate gemischt**	regional eig. Anba	24,70 € / kg
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
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	5,65 € / kg
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	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.
161	kg	**Palmkohl**	regional eig. Anbau - DB	5,95 € / kg
622	kg	**Paprika gelb**	Niederlande - EG	12,50 € / kg
633	kg	**Paprika grün**	Spanien - EG	9,95 € / kg
611	kg	**Paprika rot**	Deutschland - EG	10,95 € / kg
380	kg	**Pastinaken**	regional eig. Anbau - DB	5,85 € / kg
677	kg	**Peperoni rot oder grün Kilo**	regional	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**	Deutschland	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**	Niederlande - EG	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 - HD	7,50 € / kg
911	St.	**Schlangengurken ca 300g+**	Spanien - (	1,75 € / St.
282	Stück	**Schnittzicchorie Bund**	regional eig. Anb	3,35 € / Stück
330	kg	**Sellerie, kg**	regional eig. Anbau - DB	3,85 € / kg
800	kg	**Spinat**	regional eig. Anbau - DB	5,20 € / kg
188	Stk	**Spitzkohl 700gr+**	regional eig. Anbau - DB	3,90 € / Stk
1322	kg	**Stangenbohnen**	Deutschland - DD	9,90 € / kg
335	St.	**Staudensellerie**	Niederlande - EG	2,99 € / 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	3,50 € / St.
1200	kg	**Zucchini, Kilo**	regional eig. Anbau - DB	3,95 € / kg
266	Stück	**Zuckerhut, Stück**	regional eig. Anbau - DI	2,95 € / Stück
400	kg	**Zwiebeln**	Deutschland - DN	3,95 € / kg
411	kg	**Zwiebeln, rot**	Deutschland - DB	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 - EG	2,50 € / Stück
1811	Schale	**Johannisbeeren rot Schale 250g**	Deu	6,45 € / Schale
1645	kg	**Limetten**	Brasilien - EG	7,90 € / kg
1944	Stück	**Mango, Stück**	Spanien - EG	3,05 € / Stück
1600	kg	**Orangen**	Spanien - CREA	5,80 € / kg
1650	kg	**Pfirsiche, Kilo**	Spanien - DN	9,95 € / kg
1677	kg	**Pflaumen rot oder gelb, Kilo**	Italien - E	6,25 € / kg
1635	kg	**Satsumas**	Italien - EG	4,70 € / kg
1711	kg	**Trauben blau**	Italien - EG	6,05 € / kg
1733	kg	**Trauben KERNLOS**	Italien - ICEA	6,79 € / kg
1722	kg	**Trauben weiß**	Italien - EG	4,69 € / 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