



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW43 vom 19.10.-25.10.) Brotgewürzkäse Buttrig-aromatischer Schnittkäse, Österreich, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Kümmel, Fenchel, Koriander.

1 Stück ca. 250g, 23,90€; Art.-Nr. 5216

Das Fenster zum Hof - KW 42/26

So schnell geht hier im Rheinland der **Sommer** vorbei. Plötzlich ist es draußen echt **ungemütlich** und der Bauch freut sich auf Fett und Kohlehydrat. Wir sind bereit. Unsere Lager füllen sich mit **Kürbis, Herbstkartoffeln** und **Kohl** in allen Variationen. Nie im Jahr ist unser Angebot umfangreicher als jetzt im **Herbst**. Es ist eine Freude zu sehen, wie viel von den eigenen Feldern kommt. Das bietet sonst **niemand** in der Region.

Es gibt immer noch einiges an **Brokkoli**. Wenigstens Der mag es gerne kühl. Des Kohls **Ahnen** stammen von Pflanzen ab, die in gemäßigten Breiten am Meeressaum wachsen. An nordfranzösischen und britischen **Küsten** kann man die Verwandtschaft noch bestaunen. Unser Brokkoli hat sich Zeit gelassen, ist eher langsam gewachsen und die **Blüten** sind manchmal noch recht **klein**. Dabei ist das gar nicht ungewöhnlich. Wie vieles andere, ist auch Gemüse wechselnden **Moden** unterworfen. Der Brokkoli, der sich in Deutschland vor etwa 40 Jahren ausbreitete, war hauptsächlich wegen seines leckeren **Stiels** beliebt. Nach und nach fanden Menschen die hübschen Blüten interessanter. Heute gibt es nicht wenig Zeitgenossen, die nur die Blüten essen und Stiel und Blätter fortwerfen. Schade drum - nachhaltig geht anders.

Wir halten unsere **Gärtner** und die Hilfskräfte an, dem Brokkoli möglichst viel Stiel zu lassen. Gerne auch noch die **Blätter**. Die sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind obendrein auch noch lecker. Hat man die Röschen vom Stiel geschnitten, lässt sich dessen faserige Haut leicht mit einem Messer abziehen (auch ein Sparschäler funktioniert). Das **Innere** unserer ganz frischen Brokkoli ist **zart**, saftig und schmeckt wie sehr milde **Radieschen**.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen unserem Obstbauern die Entscheidung, welche Äpfel **wie lange** lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die **neue** Topazernte.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Zum Suchen gibt es ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu vergangenen Rezepten.

Japanese Greens und Patatas Bravas

2 große Handvoll Japanese Greens, Olivenöl, 1 Knoblauchzehen, 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.

Salat aus Japanese Greens mit Fenchel

1Btl Japanese Greens, 1 Fenchelknolle, Petersilie, 1 Orange, 3-4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fenchel sehr fein hobeln (je feiner, je lieber) und mit abgeriebener Schale einer Orange, Saft der Orange und dem Olivenöl anmachen. 10-15 Minuten ziehen lassen. Salzen ist kaum nötig. Würzen mit Pfeffer. Greens in mundgerechte Stücke rupfen und kurz vor dem Servieren unter den Fenchel mischen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pakchoy (oder Kohlrabigrün) mit Brokkoli im Wok

Ein Stück Brokkoli, einen Pakchoy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren und dann gut abtropfen. Pakchoy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) klein schneiden und hinein geben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pakchoy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

Kartoffelgnocchi

1kg Kartoffeln, 250gr Mehl (gerne auch Hartweizenmehl - das macht die Gnocchi noch gelber), 2 kleine Eier (ca. 80gr) oder ein Ei + ein Eigelb, geriebener Parmesan nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, kurz auskühlen lassen und mit Mehl, 10gr Salz, Muskat und dem Eie vermengen, bis die Masse

gerade eben homogen vermischt ist. Nicht lange kneten (dadurch bindet das Gluten aus dem Mehl und die Gnocchi werden zäher als nötig). Portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen und quer mit einer Teigkarte Klößchen abstechen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin leise simmernd garen. Nach fünf Minuten sind sie fertig. Damit der Topf nicht zu voll wird, kann man sie im Ofen bei ca. 70°C warm halten. Zum Servieren in einer Sauce nach Wahl übergießen und mit Parmesan bestreuen. Wir empfehlen Salbeibutter.

Salbeibutter

1Bd Salbei, 100gr Butter

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Salbeiblätter darin unter wenden braten, bis der Salbei knusprig wird. Passt zu Gnocchi aber auch zu anderen Pastagerichten mit z.B. Champignon- Tomatensauce. Einfach die Buttermischung über das fertige Gericht verteilen und evtl. ganz vorsichtig unterheben. Abwandlung: Knoblauch (in 1-2mm Scheiben) oder grob gehackte Walnüsse mitrösten.

Mais-Zuccinirisotto

1 -2 Maiskolben, Stich Butter, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 2 El Butter, 300g Reis, 1l Brühe, Pfeffer, Salz, 1 El Butter, 60g Parmesan, 1 Glas Weißwein, Pfeffer

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer lösen. Zucchini und Zwiebel klein würfeln (so Groß, wie die Maiskörner). Alles zusammen in Butter anbraten. Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit dem Wein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren bei milder Hitze gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zu viel, damit der Reis körnig bleibt. Der Reis braucht ca. 15 Minuten. Mit Pfeffer + Salz abschmecken, den geriebenen Parmesan und noch ein gutes Stück kalte Butter untermischen und noch zwei Minuten ziehen lassen.

Brat(s)kartoffeln mit Fenchel und Paprika

Ca 1kg gekochte Kartoffeln vom Vortag (am Liebsten Pellkartoffeln), eine Fenchelknolle, eine Paprikaschote, Öl, Butter, Salz, Pfeffer, zwei Zweige Rosmarin, Thymian.

Die Kartoffeln in 2-3cm Würfel schneiden. Fenchel halbieren, und in sehr feine Streifen hobeln. Reichlich Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln hinzugeben, kräftig salzen. Kartoffeln erst wenden, wenn die Unterseite anfängt zart-golden zu werden. Fenchelstreifen hinzugeben und zusammen und wenden braten. Dabei immer etwas warten, bis die Unterseite zartbraun wird. Nach ca fünf Minuten Rosmarin und Thymian, sowie ein Stück Butter hinzugeben. Kurz bevor alles schön rundherum braun ist, Paprika stücke oder Streifen dazugeben und noch kurz mitbraten. Evtl. etwas nachsalzen und dann pfeffern.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 12.10.2026

bis 18.10.2026

Kartoffel

12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk., 2,0 kg	regional	5,30 €/Tüte DB
13.....Stück	GELBE Kartoffeln, 2kg	Deutschland - DB	5,65 €/Stück
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	regional	23,95 €/Netz DB
19.....Stück	4kg Kartoffeln	regional eig. Anbau - DB	9,95 €/Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg	regional - DN	4,95 €/Tüte

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,75 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/St.
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/St. DB
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+	regional eig. Anbau - DB	3,49 €/St.
144.....St.	Rotkohl Stück 600gr+	regional eig. Anbau - DB	3,49 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 600g+	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/St.
160.....kg	Grünkohl	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 400gr+	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+	Deutschland - DB	4,40 €/St.
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/Stk
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	3,10 €/Stück
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland - DB	2,45 €/Bund
255.....kg	Chicoree	Niederlande - EG	13,95 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Stück
275.....Stück	Radicchio, St 400gr+	regional eig. Anbau - DB	2,75 €/Stück
282.....Stück	Schnittzichorie Bund	regional eig. Anbau - DB	3,35 €/Stück
288.....kg	Asiasalate gemischt	regional eig. Anbau - DB	24,70 €/kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	4,40 €/kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,85 €/kg
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - DD	3,29 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,20 €/kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Deutschland - DB	3,75 €/Stück
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	2,10 €/Bd.
380.....kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	5,85 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CREA	5,25 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	regional - DN	3,95 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	regional - DN	4,30 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+	Spanien - DB	3,95 €/kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - EG	9,95 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,65 €/kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln	Deutschland - DD	2,20 €/Bd.
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE	Spanien - EG	11,95 €/Stück
500.....Bund	Petersilie Bund	regional eig. Anbau - DB	2,00 €/Bund
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,35 €/Bund
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,49 €/Bund
523.....Stück	Thymian, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,59 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,60 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,25 €/Stück
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	14,95 €/kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,95 €/kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - CRAE	10,95 €/kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - EG	12,95 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - EG	10,95 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Deutschland - DB	24,95 €/kg
711.....kg	Tomaten	regional - DB	7,05 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - CRAE	13,99 €/Stück
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - DB	5,20 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg

844.....kg	Mangold, bunt	regional eig. Anbau - DB	5,95 €/kg
877.....Bund	Rübstiel, Bund	regional eig. Anbau - DB	3,15 €/Bund
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+	Spanien - DB	2,29 €/St.
922.....kg	Landgurke	Spanien - EG	7,95 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - DB	13,95 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	18,95 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - EG	27,90 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - EG	28,90 €/kg
1001.....kg	Avocado, Hass	Mexico - IA	9,95 €/kg
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/kg
1011.....Stück	Fenchel mit Grün	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/Stück
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/Stück
1110.....kg	Auberginen	Spanien - EG	6,35 €/kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,20 €/kg
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/St. DB
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/Stück DB
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+	regional eig. Anbau - DB	3,65 €/St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 400+	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/Stück
1322.....kg	Stangenbohnen	regional eig. Anbau - DB	9,90 €/kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - DB	4,75 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DB	4,75 €/kg
1577.....kg	Birnen, kg	regional - DB	5,20 €/kg
1588.....kg	Quitten	Deutschland - DD	7,45 €/kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - CREA	5,65 €/kg
1635.....kg	Satsumas	Italien - BAC	4,70 €/kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CRAE	6,20 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	5,75 €/kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - EG	7,90 €/kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo	Deutschland - DD	5,85 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Italien - DB	6,45 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	5,65 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	5,65 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	7,75 €/kg
1866.....kg	Walnüsse	Frankreich - EG	13,95 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik - DB	3,75 €/kg
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - EG	9,95 €/kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht	Columbien - DB	25,90 €/kg
1934.....kg	Kaki, kg	Italien - EG	9,75 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CRAE	2,95 €/Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+	Spanien - CF	1,95 €/Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,89 €/Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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