



Apfelbacher BIOHOF

Bioland

So ein Käse! (KW46 vom 9.11.-15.11.) Walnussbrie Ulmenhof

Weichkäse, Deutschland. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Walnüsse

1 Stück ca. 220g, 27,90€; Art.-Nr. 5326

Das Fenster zum Hof - KW 45/26

In diesem Jahr haben wir vermehrt mit **Wildtieren** zu tun. War es das **heiße Wetter** im Sommer oder die Tiere ge-deihen sich in der Nähe unseres Hofes besser? Man weiß es nicht. Jedenfalls geben Reh, Fuchs, Hase, Kaninchen, Wildschwein, Waschbär und Dachs sich ein **Stelldichein** auf unseren Beeten. Wenigstens wissen die Tiere – zu unserem Leidwesen – was gesund ist und schmeckt. Vermutlich waren es **Dachse**, die an unseren **Hokkaidokürbissen** gekratzt haben. Trotzdem haben etliche der Kürbisse die Attacken verletzt überlebt, indem sie die Kratzspuren, ähnlich wie Bäume, mit einer **Kruste** verschlossen haben. Danach sind sie ganz normal weiter gewachsen. Es gibt eine **Großkiste** voll davon, die wir nur ungern zum Kompost geben würden – so kommen diese Kürbisse jetzt in den Verkauf. Die Vernarbungen sehen sogar **hübsch** aus (auf der Homepage haben wir ein aktuelles Bild) und lassen sich einfach dünn mit einem **Messer** abschälen.

Die Salatsaison (jedenfalls die der **einfachen** Salatköpfe) neigt sich dem Ende zu und es gibt nur noch wenige Köpfe. Die es bis jetzt **geschafft** haben, denen machen Schnecken und Mehltau das Leben schwer. Die Köpfe werden kleiner und teilweise müssen wir **zwei kleine** statt einem packen. Bis wir aus dem Ausland importieren, gibt es aber noch **viiiell** an **Apfelbacher**-Salaten, wie Radicchio, Endivien, Japanese Green, Chinakohl und bald auch **Feldsalat**. Gut, wenn man sich mehrere Sorten in den Kühlschrank legt und die Salate bunt mischt. Auch Spinatblätter passen dazu.

Bald sind wieder unsere regionalen Bioland **Weihnachtsbäume** von **Stefan Lüdenbach** aus dem Bergischen zu bestellen. Neben Nordmantannen bieten wir auch **Tannenzweige** an, die gibt es schon Ende November. Ab dem **12. Dezember** können die Bäume bei uns abgeholt werden. Bitte merken Sie sich den Termin auch für unseren, gemütlichen **Weihnachtsmarkt** in unserem Garten vor.

Noch ein Anliegen: Im **November** und **Dezember** sind die Städte besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im **Stau** und kommen möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen. Wir bitten darum um **Verständnis**. Für alle Kisten, die im Freien stehen, bieten wir sehr praktische **Thermohauben** an (19,90 Euro), sie schützen vor Frost, Wind und im Sommer auch vor der Hitze.

Gebratener Fenchel

2-3 Fenchelknollen, Butter zum Braten, Pfeffer, etwas Honig
Die Knollen vierteln – der Strunk darf drin bleiben. Die Viertel in eine vorgeheizte Pfanne geben, 1/2 Glas Wasser angießen und mit einem Deckel verschließen. Wenn das Wasser verdampft ist, den Deckel abnehmen und 2 El Butter in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten hellbraun braten – dabei immer wieder wenden und mit dem Bratfett begießen. Wenn der Fenchel weich ist (mit einer Messerspitze probieren) die Pfanne ausschalten und 1-2 Tl Honig mit in die Pfanne geben. Den Fenchel darin wenden und mit Pfeffer würzen. Salzen nur ganz dünn zum Schluss, wenn überhaupt. Fenchel ist von Natur aus, ähnlich wie Staudensellerie, ein Salzsammler.

Rote Bete mit Kartoffeln im Ofen gebacken

600gr Rote Bete, 600gr Kartoffeln, Rosmarin, Lorbeerblätter, Knoblauchzehen, grobes Salz, Alufolie

Am Besten funktioniert das Rezept mit ungefähr gleichgroßen Knollen. Bete und Kartoffeln gut waschen, auf einen großen Bogen Alufolie legen und noch feucht mit grobem Salz bestreuen. Zwischen die Knollen zwei bis drei Zweige Rosmarin und zwei bis drei Lorbeerblätter sowie einige Knoblauchzehen (ungeschält) legen. Mit einem zweiten Bogen Alu abdecken und die Ränder der beiden Bögen durch eindrehen fest verschließen. Das Paket auf ein Backblech legen und bei 200°C (Umluft) für 35-40 Minuten garen. Wenn eine Nadel durch die Folie leicht in die Knollen eindringt, sind sie gar. Die Folie öffnen und noch heiß servieren. Die Bete lassen sich leicht schälen. Bei den Kartoffeln ist Schälen nicht nötig. Schmeckt gut mit Creme Fraiche, Kräuterquark oder Chimichurri.

Endiviensalat - gebraten und überbacken

1 Endiviensalat, 500ml Milch (oder 250ml Wasser u. 250ml Sahne), 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitronen, Butter zum Braten

Den Endiviensalat vierteln. Dabei den Strunk im Salat lassen, damit die Viertel nicht auseinander fallen. Butter in einer passenden Pfanne aufschäumen und die Viertel von allen Seiten in je drei bis vier Minuten anbraten – dabei etwas salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf

Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, einer Prise Chili sowie Muskat würzen. Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitronen abschmecken. Den Boden einer Auflaufform dünn mit der Sauce bedecken und die gebratenen Endivien hineinlegen. Mit der restlichen Sauce überziehen und den übrigen Käse darüber streuen. Ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken. Dazu Kartoffeln.

Romanesco Bruschetta

Hüllblätter vom Romanesco, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstete Baguette- oder Brotscheiben

Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die unansehnlichsten Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blattrippe aber immer noch schön – dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen.

Die so vorbereiteten Blätter sind auch als Pizzabelag geeignet – dann einfach als Oberstes auf die Pizza und mitbacken

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, 2-3 Tomaten, 2-3 St. Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ein Becher Creme Fraiche (mit 4El Milch verdünnt), 100gr Reibekäse, Salz und Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen – einfach schälen und in Stücke schneiden). Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca. 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) – dann abschrecken. Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Brokkolistückchen mit Creme Fraiche und der Hälfte des Käses vorsichtig vermengen (dabei Salz und Pfeffer nicht vergessen). Mit dem restlichen Käse sowie etwas Paniermehl bestreuen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Ca. 25-30 Min im vorgeheizten Ofen bei 180°C überbacken.

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.

** ABO Gemüse Salat Obst

von

02.11.2026

bis

08.11.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,95 €/ Stück
13.....Stück	GELBE Kartoffeln, 2kg Deutschland - DB	4,95 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig.	4,95 €/Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig.	23,95 €/Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional eig.	4,70 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	5,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	8,45 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,20 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,75 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln Deutschland - DD	2,95 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - EG	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - DEM	13,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig.	3,20 €/St.
501.....Bund	Dill, Bd regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ 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 - DB	12,25 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg 80mm+ Spanien	2,79 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,50 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	11,95 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 1000gr+ regional eig.	3,95 €/St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ regional eig.	2,50 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig.	3,50 €/St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling 400+ regional eig.	2,95 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - 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
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - EG	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - EG	10,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Deutschland	24,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,35 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DN	7,95 €/ kg
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	5,50 €/ kg
283.....Stück	Puntarelle, St Deutschland - DB	4,95 €/ Stück
275.....Stück	Radicchio, St 400gr+ regional eig. Anbau	2,75 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco 600gr+ regional eig. Anbau -	4,60 €/ Stück
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	4,20 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück 1200gr+ regional eig. Anbau	3,49 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,40 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	3,29 €/ St.

211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,49 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - EG	9,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	12,39 €/ St.
282.....Stück	Schnittzichorie Bund regional eig. Anbau	3,35 €/ Stück
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	13,35 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	5,20 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie regional - DB	3,49 €/ 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	9,95 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 1200gr+ regional eig. Anbau	3,49 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca. 700g+ regional eig.	13,50 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - EG	5,95 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	12,95 €/ Stück
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau -	12,25 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln regional - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot regional - DN	4,30 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	13,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,40 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	6,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,79 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St ca. 250gr+ Spanien - IA	2,40 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	5,25 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Italien - ICEA	1,79 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,85 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - IA	2,49 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CREA	3,25 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CREA	4,35 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien -	16,45 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,45 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	9,40 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - EG	7,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	11,45 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - EG	5,65 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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