

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 10.08. – Fr. 14.08.2026

**KW
33**

Für die KW33 geplantes Gemüse und Obst in den Bio-FrischeKisten:

Der genaue Inhalt der Lieferung variiert je nach gewählter Bio-FrischeKiste. Im Kundenbereich des Online-Shops ist die individuelle Zusammenstellung stets ab Donnerstag der Vorwoche einsehbar.*

- **Zucchini** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Tomaten** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Äpfel** (Bioland, DE)
- **Mini-Wassermelone** (EG-Bio, ES)

*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.



Brot der Woche:



Brot der Woche:

Nussbrot, 750 g

(Bäckerei biokaiser)

Im Shop findest du weitere **schlaue Wochenangebote**. Diese kannst du einmalig oder im Abo zu deiner Bio-FrischeKiste hinzubestellen. [zum Shop →](#)



Angebotskäse im August:



Brie France de Saône

(Vallée Verte / Frankreich)



Leonardo da Vinci (Fett i. Tr. 50 %)

(*bioladen / Deutschland)

Produkt der Woche:

Möhren



Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der

Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotiningehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung.

Aktuelles:

La Selva – Genussvielfalt Italiens!

Sommer und Italien gehört einfach zusammen. Deshalb haben wir für kurze Zeit, unser italienisches Sortiment von La Selva erweitert – für deine liebsten Urlaubserinnerungen der italienischen Küche!



Zu den Produkten



LaSelva

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Rezeptideen für die KW33



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Zucchini-Couscous-Salat // 4 Portionen // vegetarisch



2 kleine Zucchini, 4 Möhren,
Currypulver, 1 Bund Radieschen,
Salz, Pfeffer, 200 g Couscous,
2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
4 Stiele Petersilie, 2 EL Olivenöl,
300 g Joghurt, 2 EL Limettensaft

Möhren, Zucchini, Radieschen und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und grob hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zucchini, Möhren und Knoblauch ca. 2 Min. darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf 200 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, den Couscous hineingeben und 5 Min. ziehen lassen. Für das Dressing Joghurt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 TL Currypulver verrühren. In einer Schüssel alle Zutaten und das Dressing mischen und servieren.

Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch // 4 Portionen // vegan



5 Tomaten, 2 Knoblauchzehen,
5 EL Olivenöl, 2 Ciabattabrote,
Salz und Pfeffer

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und zu den Tomatenstücken geben. Mit gut 3 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach den Backofen auf 180–200 °C Umluft vorheizen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl beträufeln. Backpapier auf ein Backofengitter legen und die Brotscheiben im Ofen 5–8 Min. goldbraun backen. Darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird. Währenddessen die Tomatenstücke aus dem Kühlschrank holen. Die Ciabattascheiben aus dem Ofen nehmen und auf jede Scheibe ca. 1 EL des Tomaten-Knoblauch-Gemischs verteilen. Nun kann serviert werden.

Wassermelonen-Eis // 4 Portionen // vegetarisch



1 Mini-Wassermelone (ca. 500 g),
180 ml Buttermilch (od. Kokosmilch),
1 EL Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup

Melone aufschneiden und die Schale entfernen. Fruchtfleisch wenn nötig von Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. Die Melonenstücke zusammen mit dem Ahornsirup, Zitronensaft und der Buttermilch (od. Kokosmilch) pürieren. Nun die Masse für einige Stunden ins Gefrierfach stellen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Zwischendurch immer wieder durchrühren.

Neu im Shop:



ÖMA
IA


Burrata, 125g Fett i. Tr. 50%

3,99 € * / Stück
1 * Stück (3,99 € / Stk)





FDC
EG-ÖKO


Lemon Curd

5,19 € * / 190g
1 * 190g (2,73 € / 100g)





Rapunzel
EG-ÖKO


Mandel-Nougat-Creme

6,49 € * / 250g
1 * 250g (2,60 € / 100g)





Weleda
nicht durch EU-Öko-VO geregelt

Arnika Salbe 10% FA

11,95 € * / 70 g
1 * 70 g (17,06 € / 100g)

