

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 17.08. – Fr. 21.08.2026

**KW
34**

Für die KW34 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.*

- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Hokkaido, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Rote Bete, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Pastinake** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Äpfel** (Bioland, DE)
- **Birne Williams**



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Sonnenblumenbrot, 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:

Hokkaido-Kürbis



Den Namen hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte von der japanischen Insel Hokkaido, wo er her stammt. Heute wird er auch in Europa angebaut und inzwischen ist er wohl der beliebteste Kürbis. Mit einem Gewicht von etwa 1–2 kg, ist er relativ

klein. Die Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne. Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.

Aktuelles:

Neue sommerliche Bio-KochKiste:

Kennst du unsere neue Bio-KochKiste „Okroschka“? Diese traditionelle, erfrischende Joghurtsuppe ist leicht, aromatisch und perfekt für warme Tage. Zudem ein echter Klassiker der ukrainischen Küche.



Jetzt bestellen:



Rezeptideen für die KW34



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Gebratene Hokkaido-Spalten mit Zucchinirahm // 2 Portionen // vegetarisch



700 g Hokkaido-Kürbis, 350 g Zucchini,
½ TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Salz,
1 TL Kurkuma, 2 Schuss Olivenöl

Für den Zucchinirahm:

350 g Sauerrahm, ½ TL Salz,
½ TL schwarzer Pfeffer, 1 Schuss Leinöl

Den Kürbis und die Zucchini waschen. Den Hokkaido halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne und Fasern herausschälen und das die Hälften in dicke Spalten schneiden. Salz, Pfeffer und Kurkuma auf einem flachen Teller vermischen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Kürbisspalten jeweils mit einer Seite in die Gewürzmischung legen. Anschließend die Spalten im heißen Olivenöl anbraten. Die Spalten wenden, wenn die erste Seite eine gute Bräune hat. Für den Zucchinirahm die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini grob raspeln. Mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Leinöl mischen und alles gut vermengen.

Rote-Bete-Hummus-Dip // vegan



200 g Rote Bete, 1 Knoblauchzehe,
250 g Kichererbsen (Dose), Salz, Pfeffer,
100 ml Sonnenblumenöl, 2 TL Tahin,
1 Msp. Kreuzkümmel, Zitronensaft

Rote Bete in einem Topf mit Wasser ca. 20 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen und schälen (am Besten in Handschuhen). Halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Jetzt alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zu Rohkostgemüse, Gegrilltem oder als Brotaufstrich reichen.

Blätterteig-Zwetschgen-Tarte // 4 Portionen // vegetarisch



700 g Zwetschgen, Pflaumenmus,
1 Packung frischen Blätterteig,
1 EL Zimt, 1 EL Zucker, 1 Ei,
1 Tafel Zartbitterschokolade

Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Blätterteig ausrollen und in vier gleiche Stücke schneiden. Die Stücke mit einer Gabel rundherum eindrücken und die Mitte an einigen Stellen einstechen. Die Mitte mit Pflaumenmus bestreichen und dachziegelförmig mit den Zwetschgen belegen. Das Ei aufschlagen und mit der Gabel verquirlen. Die Ränder der Tarte damit bestreichen. Zucker und Zimt vermischen und über die Zwetschen streuen. Einen Pizzastein im Ofen bei 250 °C Grill vorheizen und die Tartes darauf ca. 15–20 Min. goldbraun backen. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen und warmhalten. Die Schokolade über die Tartes tröpfeln und mit einer Kugel Eis oder Sahne noch warm servieren.

Neu im Shop:



Lehnmühle
Demeter

Lehtaler jung 3 Monate 42% Fe...

38,00 € * / kg
7,60 € / Stk, 1 Stück ca. 200g



PURE BIO
WILDHEIDELBEEREN
ganz & frisch
Trocken
Trocken
Trocken

Landgarten GmbH & Co. KG
Anerkennung nach EG-VO

Heidelbeeren gefriergetrocknet

4,99 € * / 20g
1 * 20g (24,95 € / 100g)



PURE BIO
SUPERFRUITS
ganz & frisch
Trocken
Trocken
Trocken

Landgarten GmbH & Co. KG
EG-ÖKO

Superfruit Mix gefriergetrocknet

4,99 € * / 120g
1 * 120g (4,16 € / 100g)



vegetarisch
4 Portionen

Okroschka - kalte Joghurtsuppe

ca. 18,00 € * / Kiste