

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 24.08. – Fr. 28.08.2026

**KW
35**

Für die KW35 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.*

- **Butternut-Kürbis, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesh.)
- **Möhren, neue Ernte** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Mangold bunt** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Lauchzwiebeln** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Chinakohl** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Trauben blau Muscat** (EG-Öko, Weingut Schmitt, Mommenheim)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
5-Kornbrot, 1000 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:

Lauchzwiebeln



Auch bekannt unter Frühlings- oder Bundzwiebel, sind eine milde, vielseitige Zwiebelsorte, bei der sowohl der weiße Teil als auch das grüne Kraut gegessen werden. Sie schmecken weniger

scharf als herkömmliche Speisezwiebeln und eignen sich hervorragend für Salate, Pfannengerichte, Suppen oder als frisches Topping. Ihr geläufigster Name Lauchzwiebel, lässt zu Recht vermuten, dass die schlanke Zwiebel zur Familie der Lauchgewächse gehört. Es gibt sie in zwei Varianten: Mit der kleinen zwiebelartigen Verdickung verraten sie ihre enge Verwandtschaft mit der Speisezwiebel auf den ersten Blick. Ohne die Verdickung, sehen Frühlingszwiebeln dem Babylauch zum Verwechseln ähnlich. Eingewickelt in ein feuchtes Küchenpapier halten sie sich im Gemüsefach etwa 5–7 Tage und sie eignen sich auch gut zum Nachwachsen lassen.

Aktuelles:

Rohmilchkäse von der Lehmühle:

Versteckt zwischen Wiesen, kleinen Dörfern und einem romantischen Bach liegt der Demeter-Hof Lehmühle in Dörrebach. Hier wird Käse aus Rohmilch hergestellt – der Lehntaler, den wir auch im NOVUM-Shop führen. Mehr über den Hof, kannst du in unserem Blog erfahren:



Zum Blogbeitrag:





Butternut-Kürbis mit Joghurtcreme // 4 Portionen // vegetarisch



700 g Butternut-Kürbis, 1 rote Zwiebel,
½ TL gemahlener Kreuzkümmel,
4 EL Olivenöl, 200 g griechischer Joghurt,
Salz, Pfeffer, ¼ TL getr. Pfefferminze,
½ TL Chiliflocken, ¼ TL getr. Oregano,
1 EL gehackter Koriander, 3 EL Sprudel-
wasser, 1 EL gehackte Pistazienkerne,
3 – 4 EL Granatapfelkerne

Den Kürbis waschen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, längs in dicke Spalten schneiden. Beides in eine ofenfeste Form geben. Kreuzkümmel und 3 EL vom Olivenöl darüber geben. Alles salzen und pfeffern und grob verrühren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. garen. Kurz rausnehmen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und nochmal im Backofengrill 5 Min. leicht bräunen lassen. Für die Joghurtcreme den Joghurt mit Chiliflocken, Oregano, Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Sprudelwasser cremig rühren. Kürbis und Zwiebeln auf Teller verteilen, Joghurtcreme dazu geben und mit Pistazien, Koriander und den Granatapfelkernen bestreut servieren.

Spaghetti mit Mangold // 4 Portionen // vegetarisch



700 g Mangold, 1 Knoblauchzehe,
4 EL Olivenöl, 5 Schalotten, 1 TL Honig,
400 g Spaghetti, 4 Sardellenfilets,
250 ml Weißwein (od. Gemüsebrühe),
etwas Meersalz, geriebener Parmesan

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Währenddessen den Mangold waschen, putzen und die Blätter und Stiele in Streifen schneiden. Die Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch halbieren, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. In einer große Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten glasig andünsten. Die Mangoldstiele und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten lassen. Dann die Mangoldblätter und Sardellen dazugeben und mit dem Wein bzw. der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen und dann mit Honig und Meersalz abschmecken. Die Spaghetti in die Pfanne geben und alles vermischen. Mit geriebenem Parmesan Käse servieren.

Sommerlicher Apfelsalat // 4 Portionen // vegetarisch



1 großer Apfel, 3 Möhren, ½ Blattsalat,
1 Handvoll getrocknete Cranberries,
1 Handvoll Cashewkerne, 2 EL Joghurt,
1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz,
1 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer,
1 TL flüssiger Honig

Apfel waschen, halbieren und entkernen. Vierteln und feine Spalten schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Salat waschen, trockenschleudern, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat geben. Cranberries und Nüsse dazugeben und nochmal gut vermischen.

Neu im Shop:



Lehnmühle
Demeter



Lehtaler alt 6 Monate 42% Fett ...

44,00 € * / kg

8,80 € / Stk, 1 Stück ca. 200g



BioKaiser
Bioland



Pflaumenplunder

2,70 € * / Stück



MANI®
EG-ÖKO



Knoblauch in Olivenöl mit Kräut...

5,59 € * / 185g

1 * 185g (3,02 € / 100g)



Zwergenwiese
EG-ÖKO



Grill & Dip Cocktail

2,99 € * / 200 ml

1 * 200 ml (14,95 € / 1 l)