

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 31.08. – Fr. 04.09.2026

**KW
36**

Für die KW36 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** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Zuckermais** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Möhren, neue Ernte** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Gelbe Bete** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Wurzelpetersilie** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Äpfel Delbarestival, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Äpfel Summercrisp, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Mirabellen** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Roggenbrot, 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 September:



Herbstbrie-Kürbis-Kernbeißer
(ÖMA / Österreich)



DeJonker Aphrodite
(DeJonker / Niederlande)

Produkt der Woche:

Zuckermais



Der Zuckermais oder auch Gemüsemais zählt zum Getreide und gehört botanisch zu der Familie der Gräser. Mais wurde bereits 3000 v. Chr. in Mexiko angebaut und diente ursprünglich als Futterpflanze. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts gibt es den als Gemüse bekannten Zuckermais. Dieser reift schneller als Futtermais und entwickelt kleinere, zartere, vor allem aber angenehm süß schmeckende zuckerreiche Körner. Zuckermais sollte ohne die Hüllblätter kühl gelagert und rasch verbraucht werden, da er sonst durch den Zuckerabbau an Süße verliert. Die Maiskörner können auch roh gegessen werden, üblich ist jedoch der gekochte Verzehr.

Tipp: Die Kolben nicht in Salzwasser kochen, sondern dem Kochwasser ein wenig Zucker begeben und erst nach dem kochen salzen, so bleiben die Körner weich.

Wichtige Info:

Freitag den 28.08. wird unsere Telefonanlage umgestellt!

Bitte beachte: Durch die Umstellung der Telefonanlage ist unser Kundenservice am 28.08. telefonisch nicht erreichbar. Bitte nutze für deine Anliegen an dem Tag den E-Mail-Kontakt: info@novum.bio



Rezeptideen für die KW36



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Gemüselasagne // 4 Portionen // vegetarisch



400 g Zucchini, 4 Tomaten, 2 Lauch,
4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill, 200 g Fetakäse, 2 EL Olivenöl,
300 g Blattspinat, 200 ml Gemüsebrühe,
1 EL Rotweinessig, 1 EL Honig, Pfeffer,
Salz, 1–2 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer,
12 Lasagneplatten, 100–150 g Bergkäse
od. Emmentaler (am Stück), etwas Fett
für die Form

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten und ein Fünftel der Gemüsemischung hineingeben. Dann abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinanderschichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im Backofen ca. 35 Min. backen.

Gegrillte Maiskolben mit Honigbutter // 2 Portionen // vegetarisch



2 Maiskolben (Zuckermais),
75 g Butter, 1 TL Honig, Salz

Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min kochen. Herausnehmen und trockentupfen. Butter mit Honig und Salz in einem Topf zerlassen (dabei nicht braun werden lassen). Maiskolben damit bestreichen und rundum auf einem Holzkohlegrill ca. 10 Min. grillen. Während des Grillens immer wieder mit der Honigbutter bestreichen.

Geröstete Mirabellen mit Joghurt // 4 Portionen // vegetarisch



500 g Mirabellen (halbiert, entsteint),
2 EL Honig, Mark einer ½ Vanilleschote,
½ TL Zimt, 500 g griechischer Joghurt

Mirabellen halbieren, entsteinen und mit Honig und Vanille vermengen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 18–20 Min. rösten, bis sie weich sind und leicht karamellisieren. Den cremigen Joghurt auf vier Schalen verteilen, die warmen Mirabellen daraufgeben und mit dem köstlichen Fruchtsaft beträufeln. Zum Schluss mit etwas Zimt bestreuen – fertig ist der sommerliche Genuss!

Neu im Shop:



Lehnmühle
Demeter

Lehtaler jung 3 Monate 42% Fe...

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



Bio Planete
EG-ÖKO

Schwarzkümmelöl Immun

9,99 € * / 100 ml
1 * 100 ml (99,90 € / 1 l)



Nur Puur
EG-ÖKO

Gewürzgurken süß-sauer

4,19 € * / 350 g
1 * 350 g (19,49 € / 1 kg)



Voelkel
EG-ÖKO

RAW Kombucha Heidelbeer Lav...

2,99 € * / 0,33 l
1 * 0,33 l (9,06 € / 1 l)