

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 07.09. – Fr. 11.09.2026

**KW
37**

Für die KW37 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.*

- **Spaghettikürbis, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesh.)
- **Gelbe Bete, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesh.)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Petersilie** (Bioland-Hof Ohlig, Koblenz-Kesselheim)
- **Spinat** (Bioland, DE)
- **Trauben weiß** (Weingut Bürgermeister Adam Schmitt, Mommenheim)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Kasteler Brot, 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:

Spaghettikürbis



Rein äußerlich ähnelt er mit seiner oval-runden Form und der cremefarbenen bis gelben Schale eher einer Honigmelone als seinen Kürbis-Geschwistern. Er wird bis zu 25 cm lang und wiegt je nach Größe 800 – 2000 g. Ursprünglich kommt der Spaghettikürbis aus Japan.

Ein Samenhändler hatte den Spaghettikürbis in China entdeckt und 1930 mit der Zucht begonnen. Aber es dauerte Jahrzehnte, bis sich herumsprach, dass diese Kürbissorte kulinarisch und gesundheitlich viele Vorzüge hat. Erst seit den 1970er-Jahren kennt man den ihn auch in den USA und Europa. Der Name kommt nicht von ungefähr – er verdankt ihn nämlich der Tatsache, dass sein Fleisch Fäden bildet, die nach dem Garen in deutlich erkennbare einzelne „Spaghetti“ zerfallen. Er hat ein sehr mildes Aroma, ähnlich wie Zucchini.

Neue Produkte:

Handwerkliche Premium-Feinkost von San Vicario

Neu im September: Einfache Rezepturen, beste Zutaten, Wissen, Tradition und Handwerk, verbunden mit Leidenschaft und Herz, das ist exzellenter Geschmack und Genuss wie bei italienischen Freunden. Die Produkte von San Vicario zeugen von ganz besonderer Qualität und sind im September im Angebot.

Jetzt stöbern. >



© Mediterraneo Feinkost

Rezeptideen für die KW37



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Gefüllter Spaghettikürbis // 4 Portionen



1 Spaghettikürbis, 400 g Hähnchenfilet,
100 g Basmati-Reis, 50 g Rosinen,
200 ml Kokosmilch, 1 Prise Currypulver,
1 Prise Zimt, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Backofen bei 180 °C vorheizen. Kürbis der Länge nach halbieren. Beide Hälften, mit Alufolie abgedeckt, ca. 75 Min. im Ofen garen. Fleisch würfeln. Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Min. kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin knusprig anbraten. Rosinen, Kokosmilch und Gewürze dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel heraus-schaben. Kürbis mit Fleisch und Reis mischen. In den Kürbis füllen und für weitere 15 Min. im Ofen garen.

Gelbe-Bete-Apfel-Salat mit Minze // 2 Portionen // vegan



350 g Gelbe Bete, 1 Apfel,
4 EL Apfelessig, 1 TL Apfeldicksaft
(optional), 1 Bund frische Minze,
2–3 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl,
20 g Kürbiskerne, Meersalz, Pfeffer,
Sprossen zum Garnieren

Blätter und Wurzeln der gelben Bete abschneiden und die Knollen kräftig waschen. Die Bete ungeschält und roh in sehr feine Streifen schneiden oder direkt hobeln. Einen Apfel waschen und vom Kerngehäuse befreien. Ebenfalls in feine Streifen schneiden. Bete- und Apfelstreifen miteinander vermischen. Ein Bund Minze waschen, trocken-schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Gehackte Minze unter den Salat mischen. Den Salat mit 4 EL Apfelessig, 1 TL Apfeldicksaft, 1 EL Olivenöl, 2–3 EL Zitro-nensaft, einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer würzen. Nun die Kürbiskerne untermengen. Salat im Kühlschrank ca. 15–20 Min. ziehen lassen, dann kann er mit Sprossen garniert serviert werden.

Apfel-Brot-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch



7–8 Scheiben Toast- od. Weißbrot
vom Vortag, 8–10 kleine Äpfel,
50 ml Apfelsaft, 200 g Marzipan
Rohmasse, 280 ml Milch, ½ Zitrone,
50 g Mandelblättchen, 5 Eier,
250 ml Sahne, 2 EL Puderzucker

Das Brot über Nacht offen liegen lassen, dass es trocken ist. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Auflaufform buttern. Das Brot diagonal durch-schneiden und mit dem Apfelsaft beträufeln. Äpfel waschen, entkernen, in nicht zu dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Marzipan in dünne Streifen schneiden. Die erste Schicht Brot in die Form legen und leicht andrücken. Dann folgt eine Schicht Äpfel, die mit einigen Scheiben Marzipan bedeckt und mit den Mandeln bestreut wird. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufge-braucht sind. Milch mit Eiern und Sahne verquirlen und gleichmäßig über die Fül-lung gießen. Im Backofen für ca. 40–45 Min. goldbraun backen (evtl. mit Alufolie abdecken, damit die oberste Schicht nicht zu braun wird), der Guss sollte gestockt sein. Den Auflauf leicht abkühlen lassen und mit Vanillesoße servieren.

Neu im Shop:



Weingut Sauer
Bioland



Federweißer weiß 1Liter

4,99 € * / 1Liter

1 * 1Liter (4,99 € / 1Liter)

Staffel



San Vicario
EG-ÖKO



Pasta, Pappardelle Artigian...

3,99 € * / 500g

1 * 500g (7,98 € / 1 kg)



Weiling - 48653 Coesfeld
EG-ÖKO



b*Sportler Mischung

5,99 € * / 250 g

1 * 250 g (2,40 € / 100g)



Söbbeke
Bioland



Lassi Natur 3,5%

1,39 € * / 250g

1 * 250g (5,56 € / 1 kg)