

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 14.09. – Fr. 18.09.2026

**KW
38**

Für die KW38 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.*

- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Pastinaken, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Lauch, neue Ernte** (Bioland, DE)
- **Staudensellerie** (Bioland-Hof Ohlig, Koblenz-Kesselheim)
- **Spinat** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Kaiser Kruste, 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 September:



Herbstbrie-Kürbis-Kernbeißer
(ÖMA / Österreich)



DeJonker Aphrodite
(DeJonker / Niederlande)

Produkt der Woche:

Pastinake



Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert

war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.

Vorbestellaktion KW41:

Frisches Rindfleisch vom Bornhof in Taunusstein

Für kurze Zeit kannst du Bioland-Rindfleisch von unserem Erzeuger aus Taunusstein im Shop bestellen. Solange der Vorrat reicht, gibt es Rouladen, Gulasch und Braten.

Achtung: Es handelt sich um Vorbestellartikel, die Lieferung erfolgt in KW41.

Bestellschluss:
Mi 23.09., 7:00 Uhr
Auslieferung:
KW41

Jetzt bestellen. >



Rezeptideen für die KW38



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Möhren-Pastinaken-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch



500 g Pastinaken, 500 g Möhren,
100 g Ziegenfrischkäse, 3 Schalotten,
250 g Mehl, 100 g Butter, 3 Eier, Salz,
Pfeffer, Muskat, 200 g Saure Sahne,
120 g geriebener Käse, 2 TL Rosmarin,
1 TL Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl

In einer Rührschüssel Mehl, Butter, 1 Ei und etwas kaltes Wasser miteinander verkneten. Den Teig danach kaltstellen. Möhren, Pastinaken und Schalotten schälen, schneiden und mit dem Rosmarin in einer Pfanne mit etwas Olivenöl angebraten. Als nächstes den Teig ausrollen und in eine gefettete Backform geben. Den Rand ca. 2 cm hochziehen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Teig bei 200 °C Umluft für 10 Min. vorbacken. Währenddessen in einer Schüssel Sahne, 2 Eier, Käse und die Brühe miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und das Gemüse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Darüber den Guss verteilen und die Backform wieder für weitere 40 Min. in den Ofen geben.

Lauchgemüse mit Grünkernbratlingen // 4 Portionen // vegetarisch



3 Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 1 Tasse geschroteter Grünkern,
2 Tassen Wasser, etwas Butter, Pfeffer,
1 TL gekörnte Brühe, 2 EL Speisestärke

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einem Topf das Wasser leicht erhitzen. Grünkern, Zwiebel, Knoblauch in das Wasser geben, ebenso Brühe und etwas Pfeffer. Alles umrühren und bei kleiner Hitze für 60 Min. quellen lassen. Nach dem Abkühlen mit der Speisestärke zu einem Teig kneten. Aus dem Teig Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite ca. 5 Min. ausbacken. Porree putzen, in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter ca. 15 Min. dünsten. Beides warm servieren.

Zwetschgen-Crumble // 4 Portionen // vegetarisch



750 g Zwetschgen, 60 g Zucker,
1 ½ TL Zimt, 1 EL Zitronensaft,
1 EL Marsala (Wein), 90 g Butter,
100 g zarte Haferflocken, 75 g Mehl,
90 g brauner Zucker

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Die halbierten Zwetschgen, Zucker, 1 TL Zimt, Zitronensaft und Marsala miteinander vermischen. In einer eingefetteten Auflaufform die Zwetschgen verteilen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Haferflocken, braunen Zucker, ½ TL Zimt und Mehl in einer zweiten Schüssel miteinander vermengen. Als nächstes die weiche Butter einkneten, dass ein krümeliger Streuselteig entsteht. Danach den Teig zwischen den Fingern zerbröseln und über die Zwetschgen streuen. Die Auflaufform für ca. 40 Min. in den Backofen geben und solange backen bis der Crumble goldbraun ist. Anschließend herausnehmen und direkt servieren.

Neu im Shop:



Weingut Sauer
Bioland



Federweißer weiß 1Liter

4,99 € * / 1Liter

1 * 1Liter (4,99 € / 1Liter)

Staffel



BioKaiser
Bioland



Dinkel-Zwiebelkuchen 1 Kuchen...

35,50 € * / 1 Kuchen

1 * 1 Kuchen (35,50 € / 1 Kuchen)



NERO BIO Tartufl
EG-ÖKO



Trüffelbutter ohne Trüffelaroma

14,79 € * / 80g

1 * 80g (18,49 € / 100g)



Söbbeke
Bioland



Joghurt Pflaume Zimt 3,8%

2,98 € * / 500g

1 * 500g (5,96 € / 1 kg)