

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 21.09. – Fr. 25.09.2026

**KW
39**

Für die KW39 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.*

- **Wirsing** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Zucchini** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Trauben** (Weingut Bürgermeister Adam Schmitt, Mommenheim)

*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.



Brot der Woche:



Brot der Woche:
Dinkel Hirsebrod, 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:

Wirsing



Wirsing ist eine Kohlart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist gestovter Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.

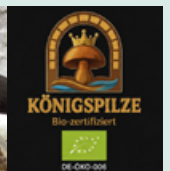
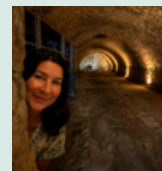
Neu im Sortiment:

Gourmet-Kräuterseitlinge aus Mainz-Finthen

In Mainz-Finthen, Am Königsborn, im historischen Gewölbekeller der ehemaligen Königsborn-Brauerei, werden die Bio-Gourmet-Kräuterseitlinge gezüchtet. Ein ganz besonderer Platz: Die konstanten Bedingungen im Gewölbekeller bieten ideale Voraussetzungen für eine ruhige, kontrollierte Kultivierung – ganz ohne chemische Zusätze und mit klarem Fokus auf Regionalität, Nachhaltigkeit, Frische und Bio-Qualität.



Jetzt bestellen.





Pilz-Wirsing-Blätterteigtaschen // 4 Portionen // vegetarisch



400 g Wirsing, 1 Stange Lauch, 1 Ei,
1 EL Milch, 150 g Steinchampignons,
1 x Blätterteig, 30 g ger. Parmesan,
1 Knoblauchzehe, 50 ml Wasser,
2 EL Olivenöl, 1 EL weißer Balsamico-
Essig, 1 TL Worcester-Soße, Salz, Pfeffer,
1 TL Dijon-Senf, Chiliflocken

Pilze säubern und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch und den Wirsing putzen und waschen. Den Wirsing sehr fein und den Lauch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze und den Lauch darin anbraten. Hitze reduzieren, Salzen und Pfeffer. Nach ca. 6 Min. aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und den Wirsing in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern und das Wasser dazugießen. Den Knoblauch putzen und zu dem Wirsing pressen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln bis der Wirsing weich ist. Den Essig, Worcester-Soße, Senf und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen zur Seite stellen. Nach dem Abkühlen mit den Pilzen vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blätterteigrolle darauflegen. Den Teig in 8 Stücke schneiden. Die Wirsing-Pilz-Mischung auf vier der Teigstücke verteilen, dabei den Rand etwas frei lassen. Die übrigen Teigstücke oben drauflegen. Mit einer kleinen Gabel die Ränder zusammendrücken. Mit einem Messer zwei Einschnitte in den Teig machen, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Das Ei mit der Milch verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20–25 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

Apfel-Quark-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch



600 g Äpfel, 80 g Butter, 100 g Zucker,
750 g Speisequark, 100 g Mehl,
4 Eier, 1 TL Backpulver, 80 g Rosinen,
1 Spritzer + 2 TL Zitronensaft,
1 Prise Salz, Kakao od. Puderzucker

Die Äpfel waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Apfelhälften in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Rosinen waschen. Butter, Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Den Quark mit einer Prise Salz und 2 TL Zitronensaft verrühren und zu der Buttermischung hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und zu dem Quark zugeben. Zum Schluss vorsichtig das Eiweiß und die Rosinen unterrühren. Eine Auflaufform fetten und die Apfelscheiben hineinlegen. Mit der Quarkmasse übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 60 Min. backen. Wenn der Auflauf zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Den Auflauf nach Belieben mit Puderzucker od. Kakaopulver bestreuen und noch warm servieren.

Neu im Shop:



DR. HÖHL'S BioEss
Anerkennung nach EG-VO



BioEss Apfelessig naturtrüb

3,99 € * / 0,5 l
1 * 0,5 l (7,98 € / 1 Liter)



ÖLÄ
Anerkennung nach EG-VO



Hagebutte-Aroniamus, 69% Fru...

6,95 € * / 200g
1 * 200g (34,75 € / kg)



Allos
EG-ÖKO



Baba Ganoush

2,99 € * / 140 g
1 * 140 g (21,36 € / 1 kg)



Soto Feinkost
EG-ÖKO



Spinat Käse Taler

3,99 € * / 180 g (6 S)
1 * 180 g (6 S (22,17 € / 1 kg))