

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 28.09. – Fr. 02.10.2026

**KW
40**

Für die KW40 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.*

- **Mangold, bunt** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Rote Bete** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Blumenkohl** (Bioland, Deutschland)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Satsumas, grünlich** (EU-Bio, Spanien)
- **Grapefruit, rot** (EU-Bio, Spanien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Kraft-Ballastbrot, 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:



Mangold

Bis etwa zum 17. Jahrhundert war Mangold mitunter eines der beliebtesten Gemüse der Deutschen. Dann wurde er vom Spinat verdrängt, weswegen er beinahe in Vergessenheit geriet. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wie-

der an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut. Ab dem Spätsommer ist der deutsche Mangold auf den Märkten zu finden. Botanisch ist das Gemüse mit der Roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten – von weiß, über gelb, bis rosarot – die sich aber geschmacklich wenig unterscheiden.

Neu im Sortiment:

Dr. Höhl's Apfelessig-Spezialitäten

Ein kleines aber traditionsreiches Familienunternehmen vor den Toren Frankfurts widmet sich bereits in 9. Generation dem Genuss rund um den Apfel. Der Apfelessig „BioEss“ wird aus ganzen deutschen Bio-Äpfeln von regionalen Streuobstwiesen gewonnen und eignet sich für die tägliche Einnahme und die Apfelessig Diät, sowie für das Kochen und Würzen in der feinen Alltagsküche.



Jetzt entdecken ➔



Warmer Mangold-Bohnen-Salat // 4 Portionen // vegan



500 g bunter Mangold, 1 rote Zwiebel,
2–3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote,
1 Stk. Ingwer, 1–2 EL Kokosöl,
1 rote Paprika, 1 Dose Kidneybohnen,
1–2 EL Erdnussmus crunchy,
1–2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprika-
flocken, 1 TL Kreuzkümmel, Salz,
1–2 EL Tamari Sojasaße, Pfeffer,
1 Handvoll frischer Koriander,
1 Handvoll geröstete Erdnüsse

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Mangold waschen und die Strünke in mundgerechte Stücke schneiden und auch die Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln. Kidneybohnen abgießen. In einem Topf Kokosöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin erhitzen und glasig dünsten. Die Mangoldstrünke dazugeben und etwas weich werden lassen. Die Gewürze, Erdnussbutter, Tomatenmark, Soja-sauce und ggf. noch etwas Wasser dazugeben und gut verrühren. Paprika, Kidneybohnen und Mangoldstreifen dazugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme bissfest dünsten. Das Gemüse mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Herzhafte Apfel-Kürbissuppe mit Curry // 4 Portionen // vegan



700 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel,
500 g säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft,
2 EL Öl, 1 EL Currypulver, 1 l Gemüsebrühe,
1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne herauskratzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Zwei Apfelviertel grob raspeln, mit dem Zitronensaft mischen. Die übrigen Viertel schälen und grob würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kürbisstücke und Apfelwürfel hinzu-fügen und andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen, dann die Brühe dazu gießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wieder auf-kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe auf tiefe Teller ver-teilen, mit den Apfelraspeln und Petersilie garnieren.

Rote-Bete-Shake // 4 Portionen // vegetarisch



450 g Rote Bete, 2 Orangen,
250 ml Johannisbeersaft, 250 ml Milch,
250 g Naturjoghurt, 3 EL Saure Sahne,
Sesam, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Rote Bete einfach 30–50 Min. (je nach Größe der Knolle) in Wasser gar kochen. Rote Bete abkühlen lassen, schälen, Würfeln. Orangen filetieren, mit Saft, Milch und Joghurt cremig pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne und geröstetem Sesam dekorieren.

Neu im Shop:



BioKaiser
Bioland
Reg
ion
Dinkel-Kürbis-Curry-Quiche

4,95 € * / Stück
1 * Stück (4,95 € / Stück)

Stück



DR.HÖHL'S BioEss
EG-ÖKO
Reg
ion
POMP Grande Cuveé fruchtig rosé, Aperit...

10,99 € * / 0,75l
1 * 0,75l (14,65 € / 1Liter)

0,75l



Rapunzel
EG-ÖKO
Peanutbutter Crunchy

3,99 € * / 250g
1 * 250g (1,60 € / 100g)

250g



Andechser
Bioland
Joghurt
Pumpkin Spice 3,8%

2,98 € * / 500g
1 * 500g (5,96 € / 1 kg)

500g