

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 05.10. – Fr. 09.10.2026

**KW
41**

Für die KW41 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.*

- **Fenchel** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Spaghetti-Kürbis** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Möhren** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Kohlrabi** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **PakChoi** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Grapefruit, rot** (EU-Bio, Spanien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Nussbrot, 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 Oktober:



Walnuss-Tortenbrie
(ÖMA / Österreich)



Halloweengouda
(Aurora Gold / Niederlande)

Produkt der Woche:



Fenchel

Aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note, ist Fenchel ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollte er

stets vorsichtig behandelt werden, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen. Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen, Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.

Vorgezogener Bestellschluss:

Betrifft Bestellung von biokaiser-Backwaren für Mo. den 05.10.:

ACHTUNG: Nur für die Backwaren der Bäckerei biokaiser, gilt für die Montagslieferungen am 05.10. ein vorgezogener Bestellschluss!

Bitte achte darauf, deine Backwarenbestellung bereits bis spätestens Fr. 02.10. um 11 Uhr vorzunehmen, da die Bestellung aufgrund des Feiertags am 03.10. andernfalls nicht für den Montag bearbeitet werden kann.



Rezeptideen für die KW41



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



Fenchel-Möhren-Pasta // 4 Portionen // vegetarisch



500 g Fenchel, 300 g Möhren,
2 Zwiebeln, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer,
300 ml Gemüsebrühe, Muskat,
1 Zitrone, 100 ml Schlagsahne,
2 EL Mehl, 500 g Bandnudeln

In einem großen Topf, leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin bissfest kochen. Währenddessen Fenchel und Möhren putzen, waschen, in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken und Zitronensaft zugeben. Das Gemüse mit der Brühe zusammen pürieren, Sahne unterrühren und eventuell mit 1 EL Weizenmehl binden. Nun kann die Soße mit den Bandnudeln zusammen serviert werden.

Spaghettikürbis mit Hackfleisch // 4 Portionen // vegan



1 Spaghettikürbis, 300 g Rinderhack,
1 Zwiebel, 500 g Tomaten, Pfeffer,
1 TL Gemüsebrühepulver, 2 TL Öl,
½ TL Paprikapulver edelsüß,
100g Schmand, 2 Zweige Petersilie

Spaghettikürbis halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sich das Kürbisfleisch in Fäden von der Schale löst (ca. 35–50 Min. je nach Größe). Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn die Würfel goldgelb sind, das Hackfleisch dazugeben und kurz dünsten. Tomaten würfeln und Pürieren, bis eine homogene Masse entsteht, dann das Tomatenpüree zum Hackfleisch-Zwiebel-Gemisch geben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und zum Schluss den Schmand dazugeben. Den Kürbis aus dem Wasser nehmen und in der Schale zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Apfelbrötchen aus dem Ofen // 12 Brötchen // vegetarisch



3 Äpfel, 150 g Butter, 1 TL Zimtpulver,
180 g Zucker, 1 Pck. Vanillearoma,
2 Pck. frischer Hefeteig (z. B. für
Sonntagsbrötchen), 150 ml Zitronen-
limonade, Butter für die Form,
Mehl zum Ausrollen

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und jeweils in zwölf Spalten schneiden (insg. 36 Spalten). Mehl auf die Arbeitsfläche verteilen und den Hefeteig ausrollen. Den Teig zu zwölf kleinen Kreisen ausrollen und in die Mitte je drei Apfelspalten legen. Die Ränder zur Mitte einschlagen, festdrücken und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Butter in einen kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Zucker, Zimt und Vanillearoma einrühren und die warme Butter gleichmäßig über den Brötchen verteilen. Die Zitronenlimonade vorsichtig auf den Boden der Auflaufform gießen und die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35 Min. goldbraun backen.

Neu im Shop:



Molkerei Schrozberg
Demeter

Joghurt Haselnuss Karamell 3,5%

2,69 € * / 500g
1 * 500g (5,38 € / 1 kg)

500g



Weingut Sauer
Bioland

Federweißer weiß 1Liter

4,99 € * / 1Liter
1 * 1Liter (4,99 € / 1Liter)

1Liter



Weerribben Zuivel BV - NL - 8362 VB Nederland (OV)
Demeter

Gouda Alt 48% Demeter

30,00 € * / kg
6,00 € / Stk, 1 Stück ca. 200g

g Stück Kg



Liebhart's Gesundkost GmbH & Co. KG
98%

Salbei Kräuter gefüllte Bonbons

1,49 € * / 75g
1 * 75g (1,99 € / 100g)

75g