

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 12.10. – Fr. 16.10.2026

**KW
42**

Für die KW42 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.*

- **Spinat** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Lauch** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Möhren** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Endiviasalat** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Kartoffeln, Bunte Kollektion** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesh.)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Granatäpfel** (EU-Bio, Spanien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Reines Dinkelbrot, 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:



Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation des Stoffwechsels beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen. In den grünen Blättern stecken zwar

keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie über Jahrzehnte hinweg angenommen wurde, doch es sind immerhin 4 mg pro 100 g vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann nach Spanien gelangte und dann auch zu uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, die Hochsaison liegt dabei im April und Mai.

Vorbestell-Aktion:

Handgefertigte Bienenwachskerzen von den Hohenfrieder Werkstätten:

Ab sofort kannst du schöne Bienenwachskerzen bei uns im Shop vorbestellen. Die Kerzen werden in den integrativen Hohenfrieder Werkstätten handgefertigt und sind etwas ganz Besonderes. Perfekt für die Vorweihnachtszeit, z. B. auf dem Adventskranz oder für besondere Geschenke an die Lieben.

Bestellschluss: am 22.10., 7 Uhr
Auslieferung: KW47 (16. – 22.11.)
zum regulären Liefertag



Jetzt entdecken →



Rezeptideen für die KW42



Viele weitere
Rezepte findest
du im Shop. →



San Vicario Pappardelle con spinaci e pomodori // 4 Portionen // vegetarisch



400 g San Vicario Pappardelle,
450 g Blattspinat, 2 Knoblauchzehen,
2 EL San Vicario Olivenöl, 1 Zwiebel,
(Meer-)salz, Pfeffer, 125 g Kirschtomaten,
1 EL weißer San Vicario Balsamico-Essig,
40 g geriebener Parmesan

Die Pappardelle in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen pressen. Tomaten halbieren. Spinat putzen, waschen und grob hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Spinat hinzufügen, den Spinat zusammenfallen lassen. Tomaten zugeben, auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit etwas Pastawasser in den Topf geben und einköcheln lassen – mehrmals wiederholen, so lange die Pasta kocht und eine leicht cremige Sauce entsteht. Am Ende den weißen Balsamico hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pappardelle aus dem Kochwasser nehmen, in den Topf mit dem Spinatsugo geben und noch 2 – 3 Min. ziehen lassen. Mit Parmesan servieren.

Flammkuchen mit Lauch // 1–2 Portionen



2 Stangen Lauch, 425 g Mehl,
1 Pck. Trockenhefe, 250 ml Wasser,
3 EL Öl, 300 g Schmand, ½ Limette,
100 g geriebener Käse, Muskat, Salz,
Pfeffer, 200 g geräucherter Lachs

Mehl, Hefe, Wasser, Salz und Öl zu einem Teig kneten und 30 Min. gehen lassen. Ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Schmand mit Käse, Muskat, Pfeffer und Saft einer halben Limette verrühren und auf dem Teig verteilen. Lauch in Ringe schneiden und blanchieren und auf die Käse-Schmand-Mischung geben. Zuletzt Lachs in Streifen auf dem Blech verteilen. Bei 230 °C ca. 10–15 Min. backen.

Frühstücks-Bananen-Porridge // 2 Portionen // vegan



½ Granatapfel, 400 ml Sojamilch,
1 Banane, 80 g zarte Haferflocken,
1 TL Leinsamen, ½ Pck. Vanillezucker

Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen. Haferflocken in einen Topf geben und kurz ohne Fett anrösten. Mit der Sojamilch ablöschen und den Vanillezucker dazugeben. Den Porridge bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben unter den Brei rühren und auf zwei Schüsseln verteilen. Mit den Leinsamen und den Granatapfelkernen servieren.

Neu im Shop:

Viele neue
Messe-Produkte
jetzt im Shop!



Arche
99%

Apfel Dattel Klax

5,99 €* / 300 g
1 * 300 g (19,96 € / 1 kg)



Spicebar
EG-ÖKO

Crunchy Brot Topping

5,99 €* / 75 g
1 * 75 g (79,86 € / 1 kg)



Doc's Ginger
EG-ÖKO

Ginger Beer

1,99 €* / 330 ml
1 * 330 ml (6,03 € / 1 l)



MCS
95%

Granola Riegel gemischte Frü...

3,79 €* / 144 g (6 R)
1 * 144 g (6 R (26,32 € / 1 kg))