

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 19.10. – Fr. 23.10.2026

**KW
43**

Für die KW43 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.*

- **Chinakohl** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Zucchini grün** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Gl / Demeter-Eichwaldhof Förster, DA)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün, Gl / Demeter-Eichwaldhof Förster, DA)
- **Trauben weiß kernlos** (Italien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Kaki** (Spanien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Rheinisches Vollkornbrot, 750 g

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:



Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. *Diospyros kaki* lautet der wissenschaftliche Name der Kaki; dabei bedeutet „diospyros“ auf

Griechisch „göttliches Feuer“. Wer es mag, kann sie mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöffeln. Die Kaki **am besten nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge.**

Das Nachreifen sollte im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.

Einfach ausprobieren:

Protein & funktionelle Ernährung:

Ob pflanzlicher Proteinshake, ballaststoffreiche Flohsamenschalen, Omega-Fettsäuren oder Vitamine und Mineralstoffe: Entdecke unsere Kategorien rund um Protein & Fitness, Ballaststoffe, Immunsystem und Stoffwechsel, und Besonders für Frauen. Produkte für die persönliche Wohlfühlroutine warten darauf, von dir entdeckt zu werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Jetzt entdecken ➔





Herbst-Salat mit Chinakohl, Äpfeln und Walnüssen // 4 Portionen // vegetarisch



1 Chinakohl, 3 mild säuerliche Äpfel,
100 g ganze Walnüsse, 2 Orangen,
8 EL mildes Rapsöl (von geschälter Saat)
2 EL Apfelessig, ½ Bunt Petersilie,
1 TL Akazienhonig oder anderer heller
Honig, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker

Chinakohl halbieren und in Streifen schneiden (Strunk nicht mitschneiden), waschen und mit der Salatschleuder trockengeschleudert. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Öl rösten, dann hacken. Die Orangen auspressen. Die Äpfel schälen, würfeln und mit ein wenig Orangensaft vermischen. Als nächstes eine Marinade aus Rapsöl, dem Rest Orangensaft, Apfelessig und Honig anrühren und mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Äpfel, Marinade und Petersilie miteinander vermischen. Der Salat wird in einer Schüssel angerichtet und mit gerösteten Walnüssen bestreut. Kurz vor dem Anrichten das Dressing darüber gießen und servieren.

Zucchini Ofenfrittata // 4 Portionen // vegetarisch



1 Zucchini, 1 Möhre, 4 Kartoffeln,
3 Eier, 1½ TL Joghurt, 1½ EL Petersilie
4 EL geriebener Parmesankäse,
2 TL getrockneter Oregano,
2 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer,

Die Kartoffeln schälen und in einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Die Zucchini und Möhre, putzen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse raspeln bei mittlerer Hitze anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Gemüse raspeln, Parmesankäse und Eiermischung vermischen. Die abgekühlten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in der Auflaufform verteilen. Die Eiermischung auf den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 bis 20 Minuten backen. Es sollte kein flüssiges Ei mehr zu sehen ist. Die Frittata abkühlen lassen und servieren.

Kaki-Bananen-Dessert // 4 Portionen // vegetarisch



2 Kakis, 2 Bananen, 1 Pck. Vanillezucker
1 Becher saure Sahne (24 %), 3 EL Zucker,
1 ½ EL Zitronensaft, 3 EL Kokosraspel,

Saure Sahne, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Kokosraspel miteinander verrühren, so dass eine glatte Masse entsteht. Kakis und Bananen schälen, halbieren, vierteln und würfeln. Einige Fruchtstückchen für die Deko zur Seite legen. Die Früchte unter die saure Sahne rühren. Das Dessert kühl servieren.

Neu im Shop:



Anerkennung nach EG-VO



Datteln Probierpaket 4 Sorten 4x10...

19,99 € * / Stück

1 * Stück (19,99 € / Stück)



BioKaiser
Bioland



Dinkel Winterstern, vegan

3,95 € * / Stück

1 * Stück (3,95 € / Stück)



xbht
Bioland



Salat Feldsalat

29,99 € * / kg

1 * kg (29,99 € / kg)



Andechser
Bioland



Joghurt Pumpkin Spice 3,8%

2,98 € * / 500g

1 * 500g (5,96 € / 1 kg)