

MITTWOCH, 17.12. – MITTWOCH, 31.12.2025

# BIO-ANGEBOTE



demeter

## Feldsalat oder Feldsalat-Mix

aus Italien

je 125-g-Beutel (1kg=15,92)



## VORTEILS- PREIS



LA CANTINA  
PIZZOLATO

## Spumante

prickelnd-frischer  
Schaumwein aus Italien,  
verschiedene Sorten

je 0,75l (1l=11,99)



GRÜNHOF

## Feinkostsalat

verschiedene Sorten,  
mit Fisch, Fleisch oder  
vegetarisch

125 g - 200 g (1kg=15,92 - 9,95)



MANI

## Griechisches Olivenöl

Sorte „Selection“, nativ extra,  
leicht pikanter Geschmack durch  
Kräuter und Wildblüten verfeinert

500 ml (1l=19,90)

# OBST & GEMÜSE

Alle Angebote auf dieser Seite sind gültig von  
**Mittwoch, 17.12. – Mittwoch, 31.12.**



## Orangen

Sorte Navel, lose oder im 1-kg-Zellulosenetz, aus Italien oder Spanien, HKL II

1kg

1,99  
kg



## Blumenkohl

aus Italien  
Stück

2,49  
Stück



## Tomaten Marmande

aus Spanien, HKL II  
1kg

5,99  
kg



## Austernpilze

aus Deutschland  
200-g-Schale (1kg = 14,95)

2,99  
200 g

## VORTEILSPREIS

PERFEKT FÜR WINTERLICHE  
REZEPTKREATIONEN!



## Fenchel

aus Italien  
1kg

3,50  
kg



## Rot- oder Weißkohl

aus Deutschland  
je 1kg

2,22  
kg

# STELL DIR VOR, ES IST BIO UND ALLE MACHEN MIT



**1,19**



Bioland

DENNREE

## Frische Weidemilch

2 Sorten: 1,5% Fett oder mit mind. 3,8% Fett, traditionell hergestellt, nicht homogenisiert  
je 1 l

**1,29**

Bioland

## SÖBBEKE Naturjoghurt

3 Sorten: stichfest, mild oder ABC aktiv  
je 500 g (1 kg = 3,18) | + 0,15 Pfand

**1,59**



EU

NATUMI

## Pflanzendrink

verschiedene Sorten, auf Basis von Hafer, Hirse, Dinkel, Mandeln oder Cashews, laktosefrei und vegan  
je 1 l

**1,99**

EU

VOELKEL

## Smoothies

verschiedene Sorten, purer Genuss, aus aromatischen Früchten und Gemüse, im Kühregal  
je 250 ml (1 l = 8,76)

**2,19**



demeter

SCHROZBERGER MILCHBAUERN

## Eiscreme

verschiedene Sorten, aus frischer Milch und Sahne, für süße Genussmomente  
je 500 ml (1 l = 9,98)

**4,99**





# STELL DIR VOR, ES IST WEIHNACHTEN UND ALLE ESSEN MIT

Raclette ist nicht umsonst so beliebt – besonders an Festtagen! Von Gemüse, Käse, Fleisch und Fisch bis hin zu vegetarischen und veganen Alternativen passt alles auf den kleinen Grill und die Pfännchen füllen sich mit individuellen Lieblingskreationen. So findet jede\*r den passenden Geschmack und alle Essenswünsche werden erfüllt.

Lass dich inspirieren und hol dir weitere Rezeptideen für die Festtage auf den folgenden Seiten!



VEGGI FILATA

## Vegane Käse-alternative

2 Sorten: Scheiben natur (aromatisch-mild) oder gerieben (herhaft) auf Basis von Kokosöl und Kartoffelstärke

150 g / 200 g (1kg=16,60/12,45)



2,49



SCHWEIZER  
KÄSESPEZIALITÄTEN

## Berg-Raclette

Schweizer Schnittkäse, zartschmelzend und feinwürzig im Geschmack, 3 Monate rindengereift, mit tierischem Lab, gleich 47% Fett i.Tr., laktosefrei

100 g (1kg=24,90)

2,49



## MANI Oliven

verschiedene Sorten, eingelegt in Olivenöl oder Lake

175 g / 205 g (1kg=19,94/17,02)



3,49



MACHANDEL

## Silberzwiebeln

süß-sauer eingelegt, perfekt für Raclette oder Fondue

350 g (1kg=6,62)  
Abtropfgew. 195 g

1,29





**DENNREE**  
**Gratinkäse**

laktosefrei, mind.  
45% Fett i. Tr., eignet sich  
bestens zum Überbacken  
von Gratinis und Ofengerichten  
150 g (1kg=13,27)



**1,99**



**ANDECHSER NATUR**  
**Käse in Scheiben**

verschiedene Sorten,  
mit mikrobiellem Lab,  
mind. 45 % Fett i. Tr., laktosefrei  
125 g / 150 g (1kg=19,92/16,60)



**2,29**



**ÖMA**

**Edler Weisser Walnuss**

österreichische Weichkäsezubereitung  
mit edlen Walnüssen, cremig-zart,  
3 Wochen rindengereift, mit mikro-  
biellem Lab, gleich 50 % Fett i. Tr.

100 g (1kg=21,90)



**2,19**



**RAPUNZEL**

**Antipasti**

verschiedene Sorten,  
in Olivenöl oder Lake  
eingelegt, vegan  
120 g - 280 g (1kg=33,25 - 9,96)



**Wir machen BIO**



**Wir machen Bio aus Liechtenstein**

**ab 2,29**



**ZÜGER FRISCHKÄSE**  
**Mozzarella-Stange**

aus pasteurisierter Milch, pur zum Verfeinern  
von Salaten oder für Vorspeisen, Fingerfood  
oder zum Überbacken

300 g (1kg=9,97)



**2,99**



**HOIDAMMER**

**Supreme Trüffel**

niederländischer Hartkäse, mit Trüffel  
verfeinert, 3 Monate rindengereift,  
mit mikrobiellem Lab,  
mind. 50 % Fett i. Tr.

100 g (1kg=27,90)

**2,79**

**FESTLICHER  
KÄSEGENUSS**



**SÖBBEKE**

**Altbierkäse**

deutscher Schnittkäse, mit Pinkus-Altbiert und  
Zwiebeln verfeinert, pikant bis kräftig-würzig,  
7 Wochen rindengereift, mit mikrobiellem Lab,  
gleich 50 % Fett i. Tr., laktosefrei

100 g (1kg=25,90)

**2,59**

# STELL DIR VOR, DU KANNST MIT GUTEM GEWISSEN GENIEßEN

BEI UNS GIBT ES NUR EINE HALTUNGSSTUFE:  
DIE HÖCHSTE!



bestes  
Bio-Futter



viel Auslauf,  
frische Luft  
und Licht



Kreislauf-  
wirtschaft

„BIO  
MACHT DEN  
UNTerschied!“



## KÖNIGSHOFER Salami

3 Sorten: Rinder-, Sommer- oder Auslesesalami, aus Rindfleisch oder Schweine- und Rindfleisch, geräuchert, fein gewürzt  
je 80 g (1kg=34,88)



2,79

## VORTEILSPREIS



## Wiener Würstchen

mit feinem Kalb- und Schweinefleisch, von Natur aus ohne Gluten, 4 Stück, laktosefrei  
200 g (1kg=17,45)



3,49



## Mini-Wiener Würstchen

mit feinem Kalb- und Schweinefleisch, von Natur aus ohne Gluten, laktosefrei  
120 g (1kg=20,75)



2,49



## KÖNIGSHOFER Rindergulasch

aus der Keule, Informationen zur Herkunft auf dem Etikett, ca. 400 g (Packungspreis ca. 11,16)  
100 g (1kg=27,90)



2,79  
100 g



## Kasseler

magere Minutensteaks, ca. 240 g (Packungspreis ca. 5,52)  
100 g (1kg=23,00)

2,30  
100 g



KÖNIGSHOFER

## Rinder-Bugfilet-Braten

**2,49**  
100 g

perfekt für Rinderbraten, Informationen  
zur Herkunft auf dem Etikett, ca. 600 g  
(Packungspreis ca. 14,94)

100 g (1kg=24,90)



ZWERGENWIESE

### Senf

verschiedene Sorten,  
aus deutscher Senfsaat  
schonend gemahlen, vegan  
je 160 ml (1l=12,44)



**1,99**



ANNES FEINSTE

### Wildpreisel-beeren

natur, perfekt zu  
Wild- oder Fleischgerichten  
250 g (1kg=11,96)



**2,99**



BIO-VERDE

### Frische Linguine

nach traditionell  
italienischem  
Rezept hergestellt  
250 g (1kg=7,96)



**1,99**

## Zutaten für 2 Personen:

600 g Rinderbraten aus dem  
Bugfilet von Königshofer  
1 EL Bratöl  
15 g Ingwer  
2 rote Zwiebeln  
1 EL Sojasauce  
1 l Rinderbrühe  
100 g getrocknete Aprikosen  
Zimt

Koriander  
Cumin  
Salz  
Pfeffer

**Süßkartoffelpüree:**  
500 g Süßkartoffeln  
1 EL Olivenöl  
1 TL Salz

## Zubereitung:

Das Fleisch mit den Gewürzen einreiben und in einem  
ofenfesten Topf im Bratöl rundherum scharf anbraten.  
Ingwer und Zwiebeln schälen und fein schneiden. Beides  
zugeben und einige Minuten anbraten. Mit Sojasauce  
und Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze mit Deckel  
ca. 2 Stunden köcheln lassen. Fleisch herausnehmen,  
mit einem feuchten Tuch abdecken, Sauce einkochen  
und die Aprikosen dazugeben. Fleisch in Scheiben  
schneiden und in die Sauce geben.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in Stücke  
schneiden und mit dem Olivenöl und 1 TL Salz in eine  
Pfanne geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten  
dünsten und weich garen. Vor dem Servieren pürieren  
und abschmecken.

**Zubereitungstipp:** Statt Rinderbraten lässt sich auch  
Gulaschfleisch für das Rezept verwenden. Besonders  
wenn es schneller gehen muss.

**Zubereitungszeit:** ca. 1,5 h - 2,5 h

 PEACEFUL  
DELICIOUS

### Tempeh

verschiedene Sorten,  
auf Basis von Sojabohnen, Kichererbsen  
oder schwarzen Bohnen, vegan  
je 200 g (1kg=14,95)



2,99

## Weihnachtsstrudel

MIT TEMPEH UND ROTKOHL

### Zutaten für 4 Personen

Olivenöl  
200 g Tempeh  
500 g Rotkohl  
1 Apfel  
1 Zwiebel  
180 ml Apfelsaft  
3 Getrocknete Pflaumen  
3 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
Meersalz  
Pfeffer  
1 EL Agavensirup  
275 g Veganer Blätterteig  
1 EL Sesam  
550 g Kloßteig  
1 Packung Vegane Bratensauce  
3 Stängel Petersilie

### Zubereitung:

EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tempeh in 1 cm große Stücke schneiden und dann von allen Seiten knusprig braten.

Rotkohl putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Apfel und Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Apfel und Zwiebel darin andünsten. Rotkohl und Apfelsaft dazugeben. Pflaumen klein schneiden und zusammen mit Nelken und Lorbeerblättern zum Rotkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken und mittlerer Hitze abgedeckt etwa 45–50 Min. bissfest garen. Zwischendurch umrühren, bei Bedarf noch etwas Wasser dazu gießen. Zum Schluss den Tempeh unterrühren.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier ausgedecktem Backblech ausbreiten. Rotkohlfüllung in der Mitte verteilen, dabei rechts und links, sowie oben und unten etwa 5 cm Rand frei lassen. Seitenränder zur Mitte einklappen, sodass der Rotkohl bedeckt ist. Mit Öl bestreichen und Sesam bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20–25 Min. goldbraun backen.

Inzwischen die Klöße und die Bratensauce nach Packungsanleitung zubereiten.

Strudel nach dem Backen kurz abkühlen lassen, in Stück schneiden und mit den Klößen auf Teller geben. Mit Petersilienblättchen und Bratensauce genießen.

**Zubereitungszeit:** 150 Minuten



1,11

 DENNREE

### Gemüse im Glas

für Salate oder als Beilage  
zu Fleisch- und Fischgerichten  
330 g - 360 g (1kg=6,00 - 4,63)  
Abtropfgew. 185 g - 250 g



3,49

### Feinkost-Saucen oder -Dressings

verschiedene fein-würzige Sorten  
je 250 ml (1l=13,96)

**100% PAPIER-  
VERPACKUNG**

Bioland

demeter

SPIELBERGER

## Reis oder Hülsenfrüchte

verschiedene Sorten,  
perfekt als Beilage  
je 500 g (1kg=5,98)



**2,99**

**SCHNELLE  
GERICHTE FÜR  
ZWISCHEN-  
DURCH**



DENNREE

## Tomaten

verschiedene Sorten,  
fein stückige Tomaten oder  
ganze Tomaten geschält  
je 400 g (1kg=2,23)



**0,89**



FOLLOWFOOD

## Käsesticks

gefüllt mit würzigem Käse und Frischkäse  
160 g (1kg=24,94)



**3,99**



BYODO

## Italienische Nudeln

verschiedene Sorten,  
aus Hartweizengrieß, ohne Ei  
250 g / 500 g (1kg=9,16 / 4,58)



**2,29**



FOLLOWFOOD

## Fisch-Nuggets

Fischfilets, in Bio-Knusperpanade  
200 g (1kg=19,95)



**3,99**



FOLLOWFOOD

## Gemüse

heimisches Gemüse,  
in verschiedenen Sorten, für Aufläufe,  
Suppen oder als Beilage, tiefgefroren  
je 300 g (1kg=6,30)



**1,89**



**20 % Rabatt<sup>1</sup>**  
auf ausgewählte  
Produkte von Nabio



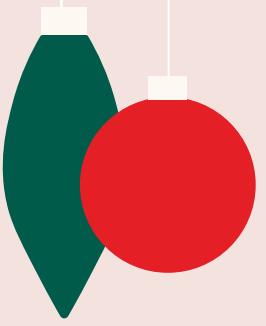
**1,69**

FOLLOWFOOD

## Kräuter- oder Knoblauch-Baguette

veganer Begleiter für die Festtage und zur Silvesterparty  
je 175 g (1kg=9,66)

# STELL DIR VOR, DEIN TAG STARTET MIT BIO



DIE BEEREN-  
BAUERN

## Fruchtaufstrich

verschiedene Sorten,  
erntefrisch ins Glas gebracht, vegan  
je 200 g (1kg=16,45)

3,29



BRINKERS  
**Pistazien-**  
**Creme**

cremig-zart, mit dem  
vollen, leicht süßlichen Aroma  
gerösteter Pistazien  
270 g (1kg=14,04)



3,79



**SCHNITZER**  
**Glutenfreie**  
**Backwaren**

verschiedene Sorten, zum Aufbacken  
160 g - 250 g (1kg=15,56 - 9,96)

2,49



SCHEDEL

## Kartöpfelchen

Weizenbrötchen mit  
Kartoffelflocken und Äpfeln, vegan  
je Stück



0,75



RAPUNZEL

## Schokocreme „Samba Haselnuss“

zart schmelzender Genuss, mit 45 % frisch gerösteten  
Haselnüssen und edlem Kakao

500 g (1kg=16,98)

8,49





NICHT NUR  
FÜR MÜDE  
WEIHNACHTS-  
WICHTEL



**YOGI TEA**

### Ayurvedischer Tee

verschiedene Sorten aromatischer  
Kräuter- oder Gewürztees  
je Packung (17 Beutel) (1kg=83,00 - 67,30)

2,49

1kg



18,99



**ALLOS**

### Brotaufstrich

verschiedene Sorten „Hof-Gemüse“, „Saatenliebe“ oder „Aufs Brot“, ausgewogene und aromatische Zutaten in feinen Zusammenstellungen, vegan

135 g / 140 g (1kg=16,96 / 16,36)

2,29



**Bioland**

**BOHLSENER  
MÜHLE**

### Snäckebrot

knuspriger Brotgebäck-Snack aus  
der Lüneburger Heide, verschiedene Sorten  
je 200 g (1kg=12,45)

2,49

MOUNT HAGEN

### Kaffee oder Espresso

ganze Bohnen, 2 Sorten:  
Espresso oder Röstkaffee „Arabica Crema“  
je 1kg



3,49

ALLOS

### Crunchy Müsli

verschiedene knusprige Sorten,  
teilweise mit Amaranth, mit Agavendicksaft  
oder Bienenhonig gesüßt  
350 g - 400 g (1kg=9,97 - 8,73)

# STELL DIR VOR, DEIN GESCHENK HAT ZUKUNFT

Bei uns findest du Geschenke, die mehr bewirken. Egal, was du bei uns kaufst – du hilfst, zu schützen, was wichtig ist: unsere Umwelt, faire Arbeitsbedingungen und natürliche Ressourcen.



2,49

LANDGARTEN  
**Knabber-Snack**

verschiedene Nüsse, Kerne und Früchte, teils schokoliert  
50 g / 70 g (1kg = 49,80 / 35,57)

WEIN DES  
MONATS

8,49



IRJIMPA - LAS MESAS  
**Mirasoles  
Appassimento**

würziger Rotwein aus Spanien, der der Nase mit dem Duft nach Amarenakirschen und Brombeeren schmeichelt und am Gaumen ein weiches Portweinaroma hinterlässt, halbtrocken

0,75 l (1l = 11,32)

MONT'ALBANO  
**Italienischer  
Wein**

verschiedene trockene Sorten, rot und weiß, einzigartig im Geschmack, vollmundige Aromen  
je 0,75 l (1l = 6,65)



4,99

## UNSER GESCHENKTIPP

### NATURTEXTILIEN

#### Handtuch Doppelpack oder Badetuch

für die Sauna oder die heimische Wellness-Oase, dicht gewebt, aus 100 % nachhaltiger Bio-Baumwolle mit hoher Saugfähigkeit

- Handtücher (im 2er-Pack), je 100 × 50 cm, oder
  - Badetuch (1 Stück), 150 × 100 cm
  - beide Artikel in je 3 Farben
- je Set/Stück (1 Stück = 8,99)

je  
17,99

2 ER-SET  
HANDTÜCHER





# STELL DIR VOR, DU FEIERST UND SPARST DABEI



RIEDENBURGER BRAUHAUS

## Bierspezialitäten oder Radler

verschiedene Sorten, mit oder ohne Alkohol, teilweise mit Braugerste vom Hofgut Eichigt gebraut  
je 0,5l (1l=2,58) | + 0,08/0,15 Pfand



1,29



1,99



LISAS

## Kesselchips

verschiedene knusprig-krosse Sorten  
je 115 g (1kg=17,30)



WUNDERBRÄU

## Bier oder Radler

verschiedene Sorten, auch alkoholfrei, traditionell in Deutschland gebraut  
je 0,5l (1l=2,58) | + 0,08 Pfand



1,29



VOELKEL

## Limonade „BioZisch“

verschiedene Sorten, genussvolle Bio-Limonaden mit hochwertigen 100 %-Direktsäften  
0,33l/0,5l (1l=3,91/2,58) | + 0,08/0,25 Pfand



1,29



3,49



BEUTELSBACHER

## Direktsaft oder -mischung

verschiedene Sorten, ausgewählte Früchte sorgen für den aromatischen Geschmack  
je 0,7l (1l=4,99) | + 0,15 Pfand



**0,59**

## VILSA BRUNNEN Mineral- wasser

2 Sorten: Medium  
oder Naturelle  
je 1l | + 0,15 Pfand



**1,99**



WHEATY

## Vegane Wurstalter- native

2 Sorten:  
Scharfe Merguez oder  
Helle Brat + Grillwurst,  
auf Weizeneiweißbasis,  
herhaft und geschmackvoll  
100 g / 120 g (1kg=19,90 / 16,58)



**1,79**

## HUOBER BREZEL Knabber- snacks

verschiedene Sorten,  
mit knackigem Biss  
125 g - 175 g (1kg=14,32 - 10,23)



DENNREE

## Vegetarische oder Vegane Spezialitäten

verschiedene Sorten, auf Gemüsebasis  
150 g - 200 g (1kg=16,60 - 12,45)



**2,49**



FOLLOWFOOD

## Fischspezialitäten

verschiedene Sorten, von Hand geangelt,  
aus zertifiziert nachhaltiger Fischzucht  
110 g - 200 g (1kg=31,73 - 13,95)



**ab 2,79**

# GÜNSTIGES WOCHENENDE!

Jedes Wochenende  
neue Angebote

**Gültig: Fr. 19.12. & Sa. 20.12.**

Nur solange der Vorrat reicht.

**1,50**



DENNREE

## Fruchtjoghurt

verschiedene Sorten, cremig-fruchtiger Geschmack, 3,8 % Fett

je 500 g (1kg=3,00) | + 0,15 Pfand



**1,50**

Stück



## Granatapfel

aus der Türkei

Stück



Liebe Kund\*innen,

in unseren Märkten genießen Sie eine große Auswahl an kontrolliert biologischen Lebensmitteln, Naturkosmetik und ökologischen Drogeriewaren. Dabei legen wir großen Wert auf die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern.

Gerne stehen wir Ihnen vor Ort beratend zur Seite.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**