

Gültig vom 25.08. bis 06.09.2025

**GLOBUS** Spezial

# Mit Bio in den Herbst



#### Icewind Bio Lachsfilet

2 Filets, ohne Haut, tiefgefroren,  
1 kg = 29,95

200 g

**5.99**



Alnatura Bio  
Hafer- oder  
Sojadrink  
Ungesüßt  
je 1 l  
**1.29**



**GLOBUS**

*Echt gut gemacht.*



# Goldene Zeiten für Salatfans

## Jetzt Herbstsalate genießen

Wenn die Tage kürzer und die Farben kräftiger werden, zieht wieder Herzhaftes in die Küche ein. Dazu passen herbstliche Salate, deren Hochsaison jetzt beginnt. Bei GLOBUS stammen viele der aromatischen Sorten wie Romana, Feld- und Pflücksalat direkt aus der Region.

Bio Ingwer  
Ursprung China

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Avocados

Ursprung Peru, Sorte Hass, KL II

pro Stück

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Pflücksalat

Ursprung Italien, KL II

100 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Mini-Romana-Salat

Ursprung Deutschland, KL II

2er-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Speisekürbis Spaghetti

Ursprung Deutschland,

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Speisekartoffeln festkochend

Ursprung Deutschland/Frankreich,  
Sorte siehe Etikett

je 1,5 kg-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Paprika rot

Ursprung Spanien, KL II

400 g-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Der Umwelt  
zuliebe un-  
verpackt



**Demeter**  
**Bio Tafeltraubenhell kernlos**  
 Ursprung Italien, Sorte siehe Etikett,  
 KL II,

400 g-Schale

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**Demeter**  
**Bio Tafeltrauben dunkel kernlos**  
 Ursprung Italien, Sorte siehe  
 Etikett, KL II

400 g-Schale

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**Bio Limetten**  
 Ursprung  
 Vietnam,  
 KL II

4er-Schale

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**Bio Tafeläpfel „Pink Lady“**  
 Ursprung Argentinien,  
 Sorte Cripps Pink, KL II

550 g-Schale

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**GLOBUS Gold Bio**  
**Pitahaya rot**  
 Ursprung Spanien  
 pro Stück

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**Bio Mangos**  
 Ursprung Dominikanische Republik/  
 Senegal, Sorte Kent, KL II

je Stück

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



**Bio Kiwis grün**  
 Ursprung Italien, KL II

4er-Schale

**Zum aktuellen  
 Tagespreis**



# Erntefrisch in die Herbstküche

Wenn der Sommer sich verabschiedet, kommen bei GLOBUS Früchte ins Regal, die viel heimische Sonne getankt haben. Eine reife Genussleistung bietet jetzt knackfrisches Obst wie Äpfel, Birnen und Weintrauben.



## Unser Obst- und Gemüse-Saisonkalender

	Limette	Traube	Speisekürbis	Paprika	Apfel	Kartoffel
September						
Oktober						
November						



# Heiße Pasta für kalte Tage



## Cremige Garnelen-Pasta



leicht



45 Min.



4 Personen

- 400 g Pasta
- 250 g Garnelen
- 100 ml Sahne
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 Stk. Zwiebel
- 200 g Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Pasta darin bissfest garen. Währenddessen die gewürfelte Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. 200 g gewürfelte Tomaten hinzufügen, kurz mitdünsten und dann mit der Brühe ablöschen. Zum Kochen bringen, Sahne hinzufügen und etwas einreduzieren lassen. Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen in einer separaten Pfanne in Olivenöl anbraten, mit Pfeffer würzen und anschließend mit Alufolie abgedeckt warm halten. Die Nudeln abgießen, als Nest auf einem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und mit den Garnelen garnieren.

**Escal Bio Garnelen**  
Roh oder mariniert, tiefgefroren,  
1 kg: 24.95–27.72  
je 180–200 g

**4.99**



**Ölmühle  
Oberschwaben  
Olivenöl nativ extra**  
Herkunft: Spanien,  
1 l = 17.98  
500 ml  
**8.99**



**Andechser Natur  
Bio Schlagsahne**  
32 % Fett,  
1 l = 5.95  
200 g  
**1.19**



**Alb-Natur  
Frische Bio Nudeln**  
Verschiedene  
Sorten,  
1 kg = 6.23  
je 400 g  
**2.49**



**Jeden Tag Bio  
Vollkornpasta**  
Verschiedene  
Ausformungen,  
1 kg = 1.58  
je 500 g  
**0.79**















**PPura Bio  
Kinder Farfalle**  
1 kg = 3.38  
500 g  
**1.69**





## Roter Linseneintopf

-  200 g Rote Linsen
-  leicht 1 Dose Kidneybohnen
-  500 ml Passata
-  125 g Backerbsen
-  800 ml Gemüsebrühe
-  1 Stk. Zwiebel
-  1 Stk. Knoblauchzehe
-  2 EL Leinöl
-  1 TL Paprikapulver
-  4 Personen ½ TL Kreuzkümmel
-  1 Prise Salz
-  1 Prise Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, dann Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten. Rote Linsen hinzufügen, mit Passata und Gemüsebrühe aufgießen. Alles aufkochen und ca. 25 Min. leicht köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Kidneybohnen unterrühren und kurz mitwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen füllen und mit Backerbsen bestreuen.

# So bunt wie der Herbst



**Alnatura Bio Rote Linsen**  
1 kg = 4.48  
400 g  
**1.79**



**Alnatura Bio Kidneybohnen**  
Abtropfgewicht 250 g,  
1 kg = 5.79  
400 g  
**1.39**



**Alnatura Bio Passata**  
1 kg = 2.45  
690 g  
**1.69**



## Süße Erinnerungen wiederentdecken

**Alnatura Bio Ceylon Zimt**  
Gemahlen,  
1 kg = 55.80  
50 g  
**2.79**



**Alnatura Bio Milchreis**  
1 kg = 4.95  
200 g  
**0.99**



**Alnatura Bio Weidemilch Speisequark**  
40 % Fett, 1 kg = 5.56  
250 g  
**1.39**



**Alnatura Bio Pommes Frites**  
Tiefgefroren, 1 kg = 4.98  
600 g  
**2.99**



**Alnatura Bio Fertiggerichte**  
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,  
1 kg = 8.42  
je 450 g  
**3.79**



**Alnatura Bio Kartoffel Püree**  
Locker & cremig, 1 kg = 16.81  
160 g  
**2.69**



**Alnatura Bio Mildes Leinöl**  
1 l = 11.96  
250 ml  
**2.99**



**Alnatura Bio Dinkel Backerbsen**  
1 kg = 15.92  
125 g  
**1.99**



**Alnatura Bio Schlemmerfilet Bordelaise**  
Tiefgefroren, 1 kg = 18.72  
320 g  
**5.99**





Alnatura Bio Mango  
Tiefgefroren, 1 kg = 9.97

300 g  
2.99



Gepa Bio  
Schokolade Pur  
Vollmilch oder  
Zartbitter,  
1 kg = 18.90  
je 100 g

1.89



Alnatura Bio  
Zartbitter  
Kuvertüre  
1 kg = 24.60  
150 g  
3.69



# Der ist ja süß!

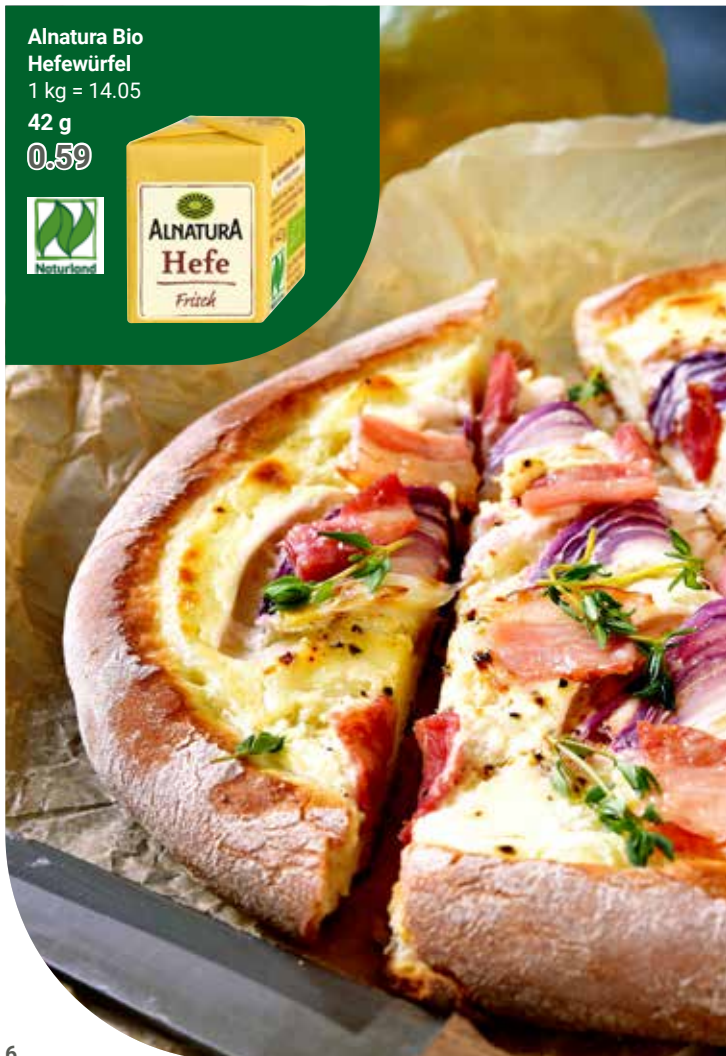


## Mango Blech Kuchen

- 400 g weiche Butter
- 300 g Zucker
- 500 g Weizenmehl
- 100 ml Zitronensaft
- 3 Stk. Eier
- 3 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 600 g TK-Mangos

Alle Zutaten für den Teig durchmischen bis eine glatte Masse entsteht. Blech einfetten, die Kuchenmasse darauf verteilen. Dann die Mangowürfel gleichmäßig auf der Kuchenmasse verteilen und bei 180 °C für ca. 45 Min. im Ofen goldbraun backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

Alnatura Bio  
Hefewürfel  
1 kg = 14.05  
42 g  
0.59



Alnatura  
Frischer Bio Pizzateig  
1 kg = 7.48  
400 g  
2.99



Jeden Tag Geriebener Bio Käse  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 11.27  
je 150 g  
1.69



La Rusticana  
Bio Pinsa  
Vegan,  
1 kg = 9.96  
250 g  
2.49



Alnatura Bio  
Weidemilch Schmand  
24 % Fett,  
1 kg = 5.95  
200 g  
1.19



Bio Spezialmehl  
für Pizza  
Typo 00  
1 kg  
1.29



Alnatura Bio Bacon  
1 kg = 28.63  
80 g  
2.29





## Kürbis-Ziegenkäse-Quiche

### Teig:

- 150 g Weizenmehl
- 70 g Butter
- ½ TL Meersalz
- 50 ml Wasser



mittel



60 Min.

### Füllung:

- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 Stk. Ei
- 2 Stk. Lauchzwiebel
- 100 g Ziegenkäse
- 150 ml Milch
- 20 g Maisstärke
- 200 g Ziegenfrischkäse
- n. B. Pfeffer, Meersalz, Muskat



4 Personen

Für den Boden Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Milch, Ziegenfrischkäse, Ei und Stärke mit dem Stabmixer verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Quicheform fetten. Quicheteig zwischen 2 Frischhaltefolien dünn ausrollen. Obere Folie abziehen, Teig mit der Folie nach oben in die Form legen und festdrücken, dabei einen Teigrand nach oben ziehen. Überschüssigen Teig und obere Folie entfernen. Mit einer Gabel den Boden einstechen und 10 Min. blindbacken.

Kürbis und Lauchzwiebeln in der Form verteilen und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Ziegenhartkäse reiben, Quiche damit bestreuen und 35 Min. backen. Optional noch Kürbiskerne darüber streuen. Anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen.

# Wussten Sie schon,

dass weltweit mehr als 800 verschiedene Kürbissorten wachsen? Etwa 200 davon sind essbar und begeistern in einer Vielfalt von Speisen und Gerichten. In der Obst- und Gemüseabteilung Ihrer GLOBUS Markthalle finden Sie im Herbst eine feine Auswahl der besten Kürbissorten.

Berchtesgadener Land

Haltbare Bio  
Alpenmilch  
1,5 % oder  
3,5 % Fett  
je 1 l

**1.39**



Andechser Natur Bio Almbutter  
Sauerrahmbutter, 1 kg = 11.96

250 g

**2.99**



Alnatura Bio Ziegenfrischkäse  
Heumilch, 1 kg = 21.36

140 g

**2.99**



GLOBUS Bio Kräuter

Verschiedene Sorten, tiefgefroren,  
1 kg = 13.80

je 50 g

**0.69**



Jeden Tag Bio Kürbiskerne

1 kg = 9.16

250 g

**2.29**





# Jetzt geht's ans Eingemachte

Was vom Sommer übrig bleibt, muss nicht gleich in die Tonne wandern. Mit Einkochen & Co. machen Sie Bio-Beeren, -Obst und -Gemüse ganz natürlich haltbar. Beim Haltbarmachen führen viele Wege zum gewünschten Ziel.



## Dörren

Dörren ist eine schonende Methode zum Trocknen von Lebensmitteln. Durch den Entzug von Wasser können Bakterien und Schimmelpilze sich nicht vermehren. Gedörktes ist lange haltbar und voller Vitamine. Zum Dörren geeignet sind Bananen- und Apfelstücke sowie Pilze, Kräuter, Tomaten, Zwiebeln oder sogar Fleisch.

## Fermentieren

Fermentieren ist eine natürliche Methode, Gemüse ohne Hitze haltbar zu machen. Milchsäurebakterien verwandeln Zucker in Säure – so entsteht ein probiotisches Lebensmittel voller Vitamine und Geschmack. Zum Fermentieren geeignet sind alle Gemüsesorten – besonders beliebt sind Kohl, Wurzelgemüse, Bohnen und Rote Bete.

## Einkochen

Beim Einkochen werden Lebensmittel in Gläsern stark erhitzt und luftdicht verschlossen. So entsteht ein Vakuum, das Keime fernhält – Obst und Gemüse bleiben oft jahrelang haltbar. Ideal zum Einkochen sind Äpfel und Kirschen, Kürbis und Rote Bete sowie fertig zubereitete Eintöpfe und Suppen

## Einlegen

Auch mit Essig- und Salzlake werden Lebensmittel lange haltbar – in Mittelmeerländern wird dazu gerne Olivenöl genutzt. Eingelegte Klassiker sind Gewürzgurken, Antipasti und Gemüse-mischungen. In Essig eingelegtes Gemüse bleibt über Jahre genießbar, nährreich und sehr schmackhaft.

Südzucker Bio  
Rübenzucker  
1 kg  
**1.79**



GLOBUS Bio  
Apfelessig naturtrüb  
1 l = 3.18  
500 ml  
**1.59**



Alnatura Bio-  
Muskatnüsse  
1 kg = 249.17  
3 x 4 g  
**2.99**



Alnatura  
Bio Thymian  
1 kg = 99.50  
20 g  
**1.99**





# Kreative Resteküche

Aus ein paar übrig gebliebenen Zutaten entstehen im Handumdrehen neue Lieblingsgerichte: Gemüsemaultaschen lassen sich in der Pfanne knusprig anbraten, dazu passen in Scheiben geschnittene Wiener oder Fleischwurst. Ein Löffel Sauerkraut bringt Frische und Würze. Fertig ist ein herzhafter Pfannemix, der schnell geht, gut schmeckt und Lebensmittel rettet. Resteverwertung schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch Ressourcen. Wer kreativ mit dem umgeht, was im Kühlschrank übrig bleibt, spart Energie, Verpackung und Lebensmittelabfall.



**Bürger Bio Maultaschen**  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 6.63  
je 300 g  
**1.99**



**Alnatura Bio Wiener Würstchen**  
1 kg = 17.45  
200 g  
**3.49**



**Alnatura Bio Fleischwurst**  
1 kg = 16.45  
200 g  
**3.29**



Naturland

**Grünland Bio Saft**  
Verschiedene Sorten,  
Tetra-Pak,  
1 l: 1.99–2.65,  
pfandfrei  
je 0,75–1 l  
**1.99**



**Alnatura Bio Suppen**  
Verschiedene Sorten,  
ergibt 2 Teller,  
1 kg: 17.07–26.05  
je 38–58 g  
**0.99**



**Mildessa Bio Weißkraut**  
Abtropfgewicht 350 g,  
1 kg = 5.69  
400 g  
**1.99**



**GLOBUS Bio Gewürzgurken**  
Verschiedene Sorten,  
Abtropfgewicht 360 g,  
1 kg = 6.36  
je 720 ml  
**2.29**



**Alnatura Bio Rote Beete**  
Abtropfgewicht  
220 g,  
1 kg = 5.86  
330 g  
**1.29**



**Jeden Tag Bio Apfelmark**  
Pasteurisiert,  
ohne Zuckerzusatz,  
1 kg = 1.97  
370 ml  
**0.69**





Bauck Hof  
Roggenmehl 1150

1 kg  
**2.29**



Bauck Hof  
Buchweizenmehl

Vollkorn,  
1 kg = 5.98

500 g  
**2.99**



Bauck Hof Bio Brotback-  
mischung Wunderbröd

Nach Norwegischer  
Art,  
1 kg = 5.82

600 g  
**3.49**



Alnavit  
Mehl Mix  
Universal

1 kg = 6.58

500 g  
**3.29**



Jeden Tag Bio  
Haferflocken  
Kernig oder zart,  
1 kg = 1.50

je 500 g  
**0.75**



Alnatura  
Bio Kicher-  
erbsenwaffeln  
1 kg = 14.90

100 g  
**1.49**



BioKids  
Knusperecken  
Vollmilch oder  
dunkle Schokolade,  
1 kg = 29.83

je 60 g  
**1.79**



Alnatura Bio  
Blütenhonig  
1 kg = 8.54

350 g  
**2.99**



Alnatura  
Bio Aufstrich  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 7.12

je 420 g  
**2.99**



Bionella  
Bio Nuss-Nougat-  
Creme  
1 kg = 8.73

400 g  
**3.49**



Koro  
Bio Tomate-  
Basilikum-Aufstrich  
1 kg = 11.82

380 g  
**4.49**



# Eine kleine Mehlkunde

**Weizenmehl: Backen mit dem Klassiker**  
Weizenmehl enthält viel Gluten und bietet deshalb beste Backeigenschaften. Ideal für Kuchen, Weißbrot und Nudeln.

**Dinkelmehl: die Alternative**  
Wer Weizen meidet, greift gerne zu Dinkelmehl. Es bietet vergleichbare Backeigenschaften wie Weizenmehl und ist reich an Nähr- und Mineralstoffen.

**Roggenmehl: herzhafter Genuss**  
Das dunkle Mehl muss als Sauerteig angesetzt werden und hat ein kräftiges Aroma. Klasse für dunkles Brot, Roggenbrötchen und Lebkuchen.

**Buchweizenmehl: glutenfrei backen**  
Weil Buchweizenmehl glutenfrei ist, fehlt ihm die Bindekraft der Weizenmehle. Prima für Pfannkuchen, Crêpes, Brot und Brötchen.

**Auch ohne Gluten: Vielfalt genießen**  
Wer Gluten nicht verträgt oder bewusst darauf verzichtet, findet bei GLOBUS zahlreiche glutenfreie Mehle und Backmischungen.



# Das kriegen wir gebacken

Ofenfrisches Brot zum Mitnehmen – mit besten Zutaten und viel Liebe. In der GLOBUS Meisterbäckerei wird der Brotteig sorgfältig geknetet, darf dann in Ruhe reifen und wird vor Ort nach guter Tradition gebacken.

VON HAND  
MIT HERZ  
GLOBUS  
MEISTERBÄCKEREI

GLOBUS Bio Sonnenblumenbrot  
Mischbrot 50/50 mit Sonnenblumenkernen, 1 kg = 5.40

500 g  
**2.70**



GLOBUS Bio Roggenmischbrot  
1 kg = 5.40

500 g  
**2.70**



GLOBUS Bio Mehrkornkastenbrot  
1 kg = 5.40

500 g  
**2.70**



GLOBUS Bio Sonnenblumen-Vollkornbrot  
Mit Sonnenblumenkernen,  
1 kg = 5.40

500 g  
**2.70**



Mestemacher Bio  
Unser pures Toastbrötchen  
1 kg = 7.11  
350 g  
**2.49**



Vegan

Alnatura Bio Knäcke Brot  
Verschiedene Sorten, 1 kg = 7.56  
je 250 g  
**1.89**



Harry Bio Dinkel- oder Haferbrot  
1 kg = 6.63  
je 300 g  
**1.99**



Alnavit Bio Buchweizenbrot  
1 kg = 11.96  
250 g  
**2.99**



Laktosefrei

Glutenfrei



# Fit durch den Herbst

## Mehr Sättigung, weniger Heißhunger:

Proteinreiche Lebensmittel wie Skyr oder Whey sättigen stärker als Kohlenhydrate oder Fett und helfen so, Kalorien zu sparen und Heißhunger zu vermeiden.

## Muskeln schützen, Fett verlieren:

Eine eiweißreiche Ernährung erhält die Muskulatur beim Abnehmen und kurbelt die Fettverbrennung an.

## Eiweiß verbraucht mehr Energie:

Beim Verdauen von Protein verbrennt der Körper mehr Kalorien als bei Fett oder Kohlenhydraten – ein natürlicher Stoffwechsel-Booster.



**All Stars Skyr Riegel**  
Verschiedene Sorten, 1 kg = 31.71  
je 35 g  
**1.11**



**ESN Proteinriegel**  
Verschiedene Sorten, 1 kg = 44.22  
je 45 g  
**1.99**



**MORE Zerup**  
Verschiedene Sorten,  
1 l = 72.15  
je 65 ml  
**4.69**



**Mammut Whey Protein**  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 21.41

je 700 g  
**14.99**



## Für Naturbewusste

**Ecover Handgeschirrspülmittel**  
Verschiedene Sorten,  
1 l = 3.89  
je 450 ml  
**1.75**



**Sodasan Waschmittel**  
Pulver oder flüssig,  
1 WL: 0.29–0.33  
je 18–21 WL  
**5.99**



**Dresdner Essenz Naturkosmetik Badesalz**  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 14.83  
je 60 g  
**0.89**



**Jean & Len Lipbalm**  
Verschiedene Sorten,  
1 kg = 498.00  
je 4,7 g  
**2.49**



**GLOBUS**

GLOBUS Markthallen  
Holding GmbH & Co. KG

Leipziger Straße 8  
66606 St. Wendel

[globus.de](http://globus.de)

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Abbildungen können von Originalgröße abweichen. Alle Artikel ohne Dekoration und solange der Vorrat reicht.

