Wocheninfo

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Kistenvorschau für die KW 14

Für die KW 14 (31. März bis 04. April 2025) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

— **Bärlauch** (zertifizierte Wildsammlung, Georgs Bio-Bauern)
— **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
— **Fenchel** (Italien)
— **Strauchtomaten**
— **Äpfel** (Deutschland)
— **Orangen** (Spanien)

Das Brot der Woche:
— **Dinkel Hirsebrot, 750 g // 5,45 € (Bäckerei biokaiser)**

Alle Produkte sind aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

DIE OSTERZEIT NAHT!

Endlich können sich auch alle Naschkatzen freuen. Neben dem Bio-Fleisch-, Fisch- und Geflügel und der KochKiste Gourmet „Toskana“ sind auch wieder viele Osternaschereien im Shop zu finden. Schokohasen, Rüblikekse, Eierlikör, ... alles dabei!

Herzliche Grüße, das NOVUM-Team

Hier zum Online Shop

Rezeptvorschau für die KW 14

Frühlings-Rösti mit Bärlauch-Dip // 4 Portionen // vegetarisch
1 Möhre, 1 Zucchini, 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 1 Zwiebel, 2 Eier, Salz und Pfeffer, Muskat, 2 EL Öl, 1 Bund Bärlauch, 200 g Frischkäse, 150 g Joghurt, 1 TL Senf

Bohnen-Fenchel-Chili // 4 Portionen // vegetarisch
2 Fenchel, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 rote Chilischoten, 1 TL Koriandersamen, 2 EL Chiasamen od. Leinsamen, 400 g weiße Bohnen (Dose), 500 g stückige Tomaten, 2 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 3 – 4 Stiele Koriander, Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack

Arme-Ritter-Auflauf mit Apfel // 4 – 6 Portionen // vegetarisch
4 mittelgroße säuerliche Äpfel, 6 EL Butter, 6 Brötchen od. Weißbrot vom Vortag, 50 g Rosinen, 6 EL Zucker, 1 Zitrone, ½ l Milch, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Pck. Vanillezucker, ½ TL Zimt, 2 EL Pinienkerne

Vitamin-Smoothie // 2 Portionen // vegan
1 Orange, 1 Grapefruit, 2 Blutorangen, ½ Zitrone, ½ Granatapfel, 2 Kakis, 10 g frischer Kurkuma, 1 EL Schmelzflocken

Produktinfo: Bärlauch

Eng mit dem Knoblauch verwandt, besitzt der Bärlauch nicht nur ein ähnliches Aroma sondern auch die gleich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, so genannte Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt, das eine antibakterielle Wirkung besitzt. Bakterien, die unser Immunsystem angreifen, werden abgetötet, daher können schon vorhandene Erkältungen mit Bärlauch bekämpft werden. Auch Fieber und Husten werden gelindert. Magnesium, Mangan, Eisen oder Vitamin C – auch Mineralstoffe und Vitamine kommen in Bärlauch in größeren Mengen vor. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C schützt vor Erkältungen und wirkt zudem als Antioxidanz: Es fängt so genannte freie Radikale ab und beugt damit unter anderem der vorzeitigen Alterung vor. Außerdem schützt es unsere Zellen vor Veränderungen und kann so Krankheiten vorbeugen.

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim Telefon 06144 33748-0 | info@novum.bio | www.novum.bio
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.

Rezeptvorschläge KW 13

24. bis 28. März 2025

Zutaten
2 große Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 250 g Saure Sahne, Salz, 100 g Frischkäse, 1 TL Zucker, 1 TL Kümmel, Pfeffer

Rote-Bete-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch
In einem Topf saures Essigwasser mit einem Lorbeerblatt, dem Zucker, Salz und dem Kümmel mischen und die Rote Bete ungeschält für ca. 20 Min. darin köcheln lassen. Anschließend abgießen und gut abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Für die Soße den Frischkäse, Sahne, Salz, Pfeffer miteinander verrühren und die Knoblauchzehe hineinpressen. Eine Auflaufform leicht fetten und die Rote Bete Scheiben reinlegen. Mit der Soße begießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

250 g junger Wirsing, 1 Bund Radieschen, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Sojasoße, ½ EL Honig, 1 EL Sesamöl, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 Pck. Fetakäse

Frühlings-Wirsingsalat // 4 Portionen // vegetarisch
Den Wirsing halbieren, den Stunk herausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und kleinschneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Für den Dressing die Sojasoße mit dem Essig, Honig und dem Sesam- und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat geben. Den Salat eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Feta mit den Händen zerkrümeln und unter den Salat geben und servieren.

250 g Broccoli, 4 Kartoffeln, 2 Möhren, 4 Knoblauchzehen, 1 Gemüsezwiebel, 2 rote Paprika, 500 ml passierte Tomaten, 2 EL Gemüsebrühe, 1 EL getr. Basilikum, 3 Lorbeerblätter, 100 g Parmesan, 50 g Butter, Pfeffer, Salz

Broccoli-Minestrone // 4 Personen // vegetarisch
Die Kartoffeln schälen und vierteln. Dann Knoblauch und Gemüsezwiebel kleinschneiden, in einem Topf mit Olivenöl kurz anbraten und anschließend mit ½ Liter Wasser ablöschen. Die Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und die Kartoffeln hinzugeben und 15 Min. köcheln lassen. Währenddessen Broccoli, Möhren und Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Passierte Tomaten, Butter und Basilikum dazugeben. Für weitere 10 Min. köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Servieren mit geraspeltem Parmesan garnieren.

1 Pck. frischer Blätterteig, 2 Äpfel, Zucker-Zimt-Mischung, etwas Milch

Apfelringe im Blätterteigmantel // 6 – 8 Stück // vegetarisch
Die Äpfel waschen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Mit Hilfe eines Messers oder eines Ausstechers das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelringe von beiden Seiten mit Zucker-Zimt-Mischung bestreuen, dass sie vollständig bedeckt sind. Den aufgerollten Blätterteig in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Diese Streifen um je einen Apfelring wickeln. Für einen Apfelring werden 2 – 3 Streifen Blätterteig benötigt. Die gewickelten Apfelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dann mit Milch bestreichen und mit Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Den Backofen vorzeizen und die Apfelringe bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Min. backen, bis der Apfel weich und der Blätterteig eine schöne goldbraune Färbung hat.

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim Telefon 06144 33748-0 | info@novum.bio | www.novum.bio
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.