Wocheninfo

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (05. bis 09. Mai 2025) planen wir folgenden
Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:
Der Kistenpreis erhöht sich aufgrund des Spargels um ca 5,00 Euro!

— **Spargel weiß/violett** (Bioland-Hof Speth)
— **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
— **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
— **Mangold grün** (Deutschland)
— **Kresse Grün** (Deutschland)
— **Birnen** (Argentinien)
— **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:
— **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

!

Liefertagverschiebung!

Donnerstag, der 1. Mai, ist ein Feiertag. Von Montag bis Mittwoch liefern wir regulär. Fällt Ihr Liefertag auf Donnerstag, verschiebt er sich auf Freitag. Fällt Ihr Liefertag auf Freitag, verschiebt er sich auf Samstag. Bitte bestellen Sie im Online-Shop trotzdem wie zu Ihrem regulären Liefertermin!

Liebe Grüße
vom NOVUM-Team

Hier zum Online Shop

Rezeptvorschau für die KW 19

Spargelsalat // 2 – 3 Portionen // vegetarisch
750 g weißer Spargel, 1 TL Butter, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 Zitronenscheibe, 200 g Kirschtomaten, 1 Packung Mini Mozzarella, 1 Schalotte, 40 g Pinienkerne, ½ Bund/Topf Basilikum, 3 EL heller Essig, 3 EL neutrales Öl (z. B. Raps oder Sonnenblume), Salz, Pfeffer

Möhren-Mangold Gemüse // 2 Portionen // vegan
500 g Möhren, 250 g. bunten Mangold, 1 Knoblauchzehe, 100 g Kichererbsen aus der Dose, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll frische Minzblätter, 1 Handvoll frischer Koriander, 100 g Soja Naturjoghurt, Salz, Pfeffer

Kressebutter // 1 Schälchen // vegetarisch
½ Kästchen Kresse, 250 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver edelsüß

Ofen-Palatschinken mit Birnen // 1 – 2 Portionen // vegetarisch
2 Eier (Größe M), 50 g Mehl, 2 EL gemahlene Haselnüsse, 100 ml Milch, 1 Birne, 50 g saure Sahne, 2 EL Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 EL Butter, Puderzucker zum Bestäuben

Produktinfo: Spargel weiß

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

Lagerung: Verarbeiten Sie den Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.

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 18

28. April bis 3. Mai 2025

Zutaten
Je ½ Kopf- und Eichblattsalat,
1 Chicorée, 1 Bund Rucola,
200 g Steinchampignons,
4 EL Weißweinessig,
2 TL mittelscharfer Senf,
6 – 7 EL Pflanzenöl,
je ½ Bund Petersilie,
Schnittlauch und Basilikum,
schwarzer Pfeffer, Salz

Blattsalat mit Champignons // 2 Personen // vegetarisch
Die äußeren Blätter vom Chicorée und den Salaten entfernen. Chicorée halbieren und ohne Strunk in Streifen schneiden. Übrige Salatblätter abzupfen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola verlesen, Stiele abschneiden und große Blätter zerpflücken. Champignons abreiben, Stielenden abschneiden, Pilze in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel den Essig mit 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Senf gründlich verquirlen. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Unter die Vinaigrette rühren. Eine Pfanne ohne Fett sehr heiß werden lassen. Die Pilze darin in 2 – 3 Min. braun braten. Salate und Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Geröstete Pilze darüber verteilen.

400 g festkochende Kartoffeln,
250 g Knollensellerie, 75 ml Olivenöl,
125 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,
40 g geriebener Parmesan,
gerebelter Thymian oder
einige Stängel Thymian

Kartoffel-Sellerie-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Sellerie putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln (oder fein schneiden). Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffel- und Sellerieschеiben abwechselnd, fächerartig in eine große, flache gefettete Auflaufform schichten. Alles mit der Gemüsebrühe übergießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backofen für 25 Min. backen. Dann die Form herausnehmen und das Gratin mit Käse bestreuen. Die Form erneut in den heißen Backofen schieben und den Auflauf bei höherer Hitze für ca. 5 Min. gratinieren.

4 – 5 getrocknete Tomaten in Öl,
4 Landgurken, 4 – 5 Zweige Basilikum,
2 EL Schmand, Salz, Pfeffer,
150 g Doppelrahm-Frischkäse

Gefüllte Gurken // 4 Portionen // vegetarisch
Alle Gurken waschen, putzen, der Länge nach halbieren und entkernen. Eine Gurkenhälfte fein raspeln. Gurkenraspel gut ausdrücken. Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel hacken. Basilikumblätter abzupfen und fein hacken. Frischkäse mit Schmand glattrühren und mit Gurkenraspeln, Tomatenwürfeln und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in die verbliebenen Gurkenhälften füllen und diese schräg in handliche Stücke schneiden.

3 Äpfel, 3 Möhren, 200 g Zucker, 4 Eier,
1 EL Zuckerrübensirup, 1 EL Zimtpulver,
250 g Butter oder Margarine, 200 g Mehl,
150 g gemahlene Nüsse, 1 EL Backpulver,
3 EL Milch, etwas Fett für die Form,
evtl. Kuchenglasur (Schoko-Nussglasur)
oder Puderzucker zum Bestreuen

Nuss-Apfel-Möhren-Kuchen // 1 Kuchen // vegetarisch
Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver vermischen. In einer anderen Schüssel die Butter und den Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier hinzufügen und glattrühren. Den Sirup, Zimt und die Nüsse untermischen. Das Mehl zu dem Teig sieben und verrühren. Die Möhrenraspeln hinzugeben. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und vierteln. Die Viertel in kleine Stücke schneiden und zu dem Teig geben. Alles gut verrühren. Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C (Umluft) für ca. 60 Min. backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken und weiter backen. Mittels Stäbchenprobe kontrollieren ob er durchgebacken ist. Zum Garnieren nach Wahl mit Kuchenglasur überziehen oder mit Puderzucker bestreuen.

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.