Wocheninfo

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Kistenvorschau für die KW 28

Für die KW 28 (07. bis 11. Juli 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

— **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
— **Möhren, neue Ernte** (Deutschland)
— **Rote Bete, neue Ernte** (Deutschland)
— **Lauch, neue Ernte** (Deutschland)
— **Äpfel** (Deutschland)
— **Aprikosen** (Spanien)

Das Brot der Woche:
— **5-Kornbrot, 1000 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU bei NOVUM!

Unter der Rubrik „NEU bei NOVUM“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team

Hier zum Online Shop

Rezeptvorschau für die KW 28

Curry mit Kartoffeln, Aprikosen und Paprika // 2 Portionen // vegan
500 g Kartoffeln, 250 g Paprika (rot/grün/gelb), 150 g Aprikosen, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel, 1 EL Currypulver, 1 EL Mehl, 100 ml Kokosmilch, 200 ml vegane Gemüsebrühe, evtl. Cayennepfeffer, etwas Öl zum Braten

Flammkuchen mit Lauch // 1–2 Portionen // vegetarisch
2 Stangen Lauch, 425 g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe, 250 ml Wasser, 3 EL Öl, 300 g Schmand, 100 g geriebener Käse, ½ Limette, 200 g geräucherter Lachs, Muskat, Salz, Pfeffer

Sommerlicher Apfelsalat // 4 Portionen // vegetarisch
1 großer Apfel, 3 Möhren, 1 Handvoll getrocknete Cranberries, 1 Handvoll Cashewkerne, ½ Eichblattsalat, 2 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Rote-Bete-Shake // 4 Portionen // vegetarisch
450 g Rote Bete, 2 Orangen, 250 ml Johannisbeersaft, 250 g Naturjoghurt, 250 ml Milch, 3 EL Saure Sahne, Sesam, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winterlauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winterlauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.

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 27

30. Juni bis 04. Juli 2025

Zutaten
4 Strauchtomaten, 4 reife Avocados, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen, Saft von 1 großen Limette, Salz, Pfeffer, 4 EL Crema di Balsamico, 4 Stängel Minze oder Petersilie, 4 EL Walnussöl

Linsensalat mit Tomate und Avocado // 4 Portionen // vegan
Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Die Linsen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze gut 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen Avocados halbieren und schälen, die Kerne vorsichtig herauslösen. Die Hälften in Scheiben bzw. Schnitze schneiden und auf Tellern auslegen. Die Tomaten waschen, Stunk entfernen und in Scheiben schneiden. Auf den Avocados verteilen. Den Limettensaft zu den Linsen geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen zu den Tomaten-Avocados geben. Mit Walnuss- oder Olivenöl und Crema di Balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze oder Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen.

500 g bunter Mangold, 1 rote Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Stk. Ingwer, 1 – 2 EL Kokosöl, 1 rote Paprika, 1 Dose Kidneybohnen, 1 – 2 EL Erdnussmus crunchy, 1 – 2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikaflocken, 1 TL Kreuzkümme, Salz, Pfeffer, 1 – 2 EL Tamari Sojasoße, 1 Handvoll frischer Koriander, 1 Handvoll geröstete Erdnüsse

Warmer Mangold-Bohnen-Salat // 4 Portionen // vegan
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Mangold waschen und die Strünke in mundgerechte Stücke schneiden und auch die Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln. Kidneybohnen abgießen. In einem Topf Kokosöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin erhitzen und glasig dünsten. Die Mangoldstrünke dazugeben und etwas weich werden lassen. Die Gewürze, Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasauce und ggf. noch etwas Wasser dazugeben und gut verrühren. Paprika, Kidney Bohnen und Mangold Streifen dazugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme bißfest dünsten. Das Gemüse mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

2 Möhren, 5 – 8 EL Semmelbrösel, 250 g kalter Reis (vom Vortag), 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 150 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler), 5 EL italienische Kräuter, etwas neutrales Öl zum Ausbacken

Möhren-Reisfrikadellen // 4 Portionen // vegetarisch
Den Reis wie gewohnt mit Salz kochen und abkühlen lassen, oder besser vom Vortag nehmen. Die Möhren und Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Möhren raspeln. Den Reis in eine große Schüssel geben und die Möhren und Zwiebel dazu geben. Anschließend die Eier, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel sowie die Kräuter mit in die Schüssel geben und alles mit der Hand gründlich vermengen. Zum Schluss den geriebenen Käse dazu geben und untermischen. Die Mischung für einige Minuten ruhen lassen. Die Masse sollte beim Formen klebrig sein und gut zusammenhalten. Wenn die Masse nicht so gut zusammenhält, noch etwas mehr Semmelbrösel dazu geben und nochmal vermischen. Die Reismasse zu gleichmäßigen Frikadellen formen und in Panniermehl wälzen. Die Frikadellen von beiden Seiten in einer Pfanne mit ausreichend Öl ausbacken. Mit Nudel- oder Kartoffelsalat servieren.

250 g Pflaumen, 1 TL Butter, 2 Eier, 150 g Magerquark, 2 EL Mehl, ½ EL Zucker, ½ TL Zitronenabrieb, 2 Pck. Vanillezucker

Quark-Soufflé mit Pflaumen // 2 Portionen // vegetarisch
Zuerst den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Dann die Pflaumen halbieren und entkernen. Eine Form mit etwas Butter ausstreichen. Danach den Boden der Form mit Pflaumen bedecken. Die Eier trennen und anschließend Quark, Eigelb, Mehl und Zitronenschale miteinander verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und Vanillezucker und Zucker immer nach und nach unterrühren. Ein Drittel des Eischnees in die Quarkmasse einrühren. Dann den restlichen Eischnee unterheben und die Masse über den Pflaumen verteilen. Das Soufflé im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen und anschließend sofort servieren.

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.