Wocheninfo

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 31 (4. bis 8. August 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

— **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof-Förster)
— **Zucchini** (Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof-Förster)
— **Spizkohl** (Demeter-Eichwaldhof-Förster)
— **Möhren, neue Ernte** (Deutschland)
— **Galia-Melone** (Spanien)
— **Kiwi** (Neuseeland)

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

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

Noch mehr Genuss entdecken!!

In unserem Onlineshop warten viele weitere saisonale und kreative Rezepte auf euch – schaut gerne vorbei und lasst euch dort jederzeit kulinarisch inspirieren!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team

Hier zum Online Shop

Rezeptvorschau für die KW 32

Möhren-Kartoffel-Bratlinge // 4 Personen // vegetarisch
600 g Möhren, 400 g Kartoffeln, 50 g Gouda, 1 Ei, 6 EL Sesamöl, Salz

Zucchini mit Bandnudeln // 2 Portionen // vegetarisch
3 große Zucchini, 5 Zehen Knoblauch, Olivenöl, 400 g Bandnudeln, 150 g Parmesankäse, Salz, Pfeffer

Spitzkohl-Kartoffel-Curry // 4 Portionen // vegan
1 Spitzkohl (ca. 600 g), 3 mittelgroße Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Curry, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 100 g Linsen, 1 TL Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker

Galia-Melonen-Salat mit Feta // 4 Portionen // vegetarisch
1 Galia-Melone, 150 g Feta, 15 g frischer Dill, 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Produktinfo: Galia-Melone

Die Galia-Melone (latenischer Name Cucumis melo var. reticulatus) zählt zu den Netzmelonen und wurde in Israel durch eine Kreuzung der Ogenmelone und der Honigmelone „Honey Dew“ geschaffen. Im Gegensatz zu anderen Melonensorten ist die Galia-Melone damit eine relativ junge Sorte. Heute wird sie vorrangig auch in Südafrika, Brasilien, Costa Rica und den USA gezüchtet. Hauptanbaugebiete in Europa sind Spanien und Italien. Die Schale der Galia-Melonen ist grün, mit einem netzartigen Muster überzogen und verfärbt sich in reifem Zustand gelblich. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis blassgrün gefärbt, manche Sorten haben auch ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist aromatisch und süß und erinnert an Nektarinen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Früchte einen starken angenehmen Duft ausströmen und damit reif sind. Oft werden Galia-Melonen vor der Reife geschnitten, um sie haltbarer zu machen. Diese Früchte schmecken allerdings weniger aromatisch.

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 31

28. Juli bis 1. August 2025

Zutaten
3 Fenchelknollen mit Grün (ca. 750 g),
400 g Tomaten, 6 EL Olivenöl,
2 TL Kapern, 100 g Manchego,
50 g Semmelbrösel, 2 Zweige Oregano,
6 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Fenchel-Tomaten-Gratin // 3 – 4 Personen // vegetarisch
Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün fein hacken. Die Knollen halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Kalt abschrecken. Den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Mit Fenchel, Fenchelgrün und 2 EL Öl in einer flachen ofenfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und mit den Kapern fein hacken. Den Käse fein reiben. Mit Kräutern und Bröseln mischen und auf dem Gemüse verteilen. Restliches Öl darüberträufeln. Das Gemüse im Ofen, mittlere Schiene etwa 30 Min. backen.

300 g Zwetschgen, 200 g Kokosmilch,
¼ l Milch, 1 Pck. Vanillezucker,
100 g Milchreis, 100 ml Apfelsaft,
2 EL brauner Zucker,
1 Streifen Zitronenschale,
2 EL Kokosraspel, Salz

Kokosreis mit Zwetschgen // 2 Personen // vegetarisch
In einem Topf die Kokosmilch und Milch mit Vanillezucker und Salz langsam zum Kochen bringen. Reis einrühren und zugedeckt bei sehr geringer Hitze 35 – 40 Min. ausquellen lassen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Apfelsaft, 1 ½ EL Zucker und Zitronenschale aufkochen. Zwetschgen darin zugedeckt 5 – 7 Min. bei geringer Hitze dünsten. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne mit dem übrigen Zucker goldbraun rösten. Milchreis mit dem Kompott anrichten und Kokosraspel aufstreuen.

2 Fenchel, 300 g Zucchini, 1 Salat,
2 Limetten, 3 Birnen, 2 EL Sesamöl,
2 EL Weißweinessig, 200 g Ziegenkäse,
Salz, Pfeffer

Fenchel Birnen Salat // 4 Portionen // vegetarisch
Fenchel und Zucchini putzen, waschen und halbieren und in Streifen schneiden. Salatkopf zerteilen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Limetten auspressen. Birnen vierteln und entkernen. Eine Birne zerkleinern und mit der Hälfte vom Limettensaft pürieren. Die übrigen Birnen in dünne Streifen schneiden und mit dem restlichen Limettensaft vermischen. Birnenpüree mit Sesamöl und Essig zum Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und kurz von beiden Seiten darin anbraten. Gemüse-, Obststreifen, Salat, Ziegenkäse und Dressing vorsichtig in einer Schüssel vermengen.

250 g Tomaten, 200 g Schafkäse,
1 Bund Basilikum, 6 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Tomaten-Schafskäse Salat // 2 Portionen // vegetarisch
Die Tomaten waschen, in Hälften schneiden und die Stielansätze rausschneiden.
Die Tomatenhälften in möglichst kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
Dann den Schafkäse ebenfalls möglichst fein zerkrümeln und zu den Tomaten geben.
Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken, zu der Tomaten-Käse Mischung geben. Den Salat mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

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.