

Kistenvorschau für die KW 35

Für die KW 35 (25. bis 29. August 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Gelbe Bete** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Zucchini** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Pflaumen, gelb** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1000 g // 5,20 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NOVUM-Event „Käsekuss & Weingenuss“



Für unsere beliebte Käse-Wein-Verkostung im „ThePier“ in Mainz, gibt es dieses Jahr nur noch einen buchbaren Termin – schnell sein lohnt sich also!

Weitere Informationen und Tickets gibt es hier:
[„Käsekuss & Weingenuss“!](#)

Herzliche Grüße, das NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 35

Möhren-Gurken-Salat // 2 Personen // vegetarisch

450 g Möhren, 2 Landgurken, 2 gelbe Paprika, 1 Bund Dill, 2 Schalotten, 2 EL Sesam, 1 Dose Kichererbsen, 6 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig, 4 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Gelbe-Bete-Apfel-Salat mit Minze // 2 Personen // vegan

350 g Rote Bete, 1 Apfel, 1 Bund frische Minze, 1 TL Apfeldicksaft (optional), 4 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 20 g Kürbiskerne, Sprossen zum Garnieren

Linsenfanne mit Tomate und Zucchini // 4 Personen // vegan

2 Zucchini, 4 Tomaten, 2 gelbe Paprika, ½ Knoblauchzehe, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Stängel Liebstöckel, 2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum, etwas Öl, 4 Salbeiblätter, 500 g rote Linsen, 400 ml Gemüsebrühe, 1 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer

Pflaumen Dessert // 4 Personen // vegetarisch

500 g Pflaumen, 4 EL Walnüsse, 3 EL Zucker, 1 EL Zimt, 60 g Polenta, 250 ml Milch, 100 g Sahne, 2 EL Butter

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

3 Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 1 Tasse geschroteter Grünkern,
2 Tassen Wasser, etwas Butter, Pfeffer,
1 TL gekörnte Brühe, 2 EL Speisestärke

500 g Auberginen, 60 g Datteln,
240 g Kichererbsen aus der Dose,
90 g getrocknete in Öl eingelegte
Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 Orange,
1–2 TL Orangenschale, 3 EL Olivenöl,
Rapsöl, ½ TL Zimt, 150 g Soja-Joghurt,
Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel,
½ Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

100 g Salatblätter (Romana, Eisberg,
Eichblatt), 600 g Knollensellerie,
1 rotschaliger Apfel, 4 EL Apfelessig,
3 EL Ahornsirup, 2 EL mittelscharfer Senf,
2 EL Walnussöl, 25 g Walnüsse, Salz,
Pfeffer, 3 EL Sonnenblumenöl,
½ Bund Schnittlauch

600 g Zwetschgen,
300 g Weizenmehl (Type 405),
1 gehäufter TL Backpulver,
1 kräftige Prise Salz, ½ l Milch,
3 Eier (Größe M), 25 g Zucker,
5–6 EL Butterschmalz zum Braten,
Zimt- und-Zucker zum Bestreuen

Lauchgemüse mit Grünkernbratlingen // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einem Topf das Wasser leicht erhitzen. Grünkern, Zwiebel, Knoblauch in das Wasser geben, ebenso Brühe und etwas Pfeffer. Alles umrühren und bei kleiner Hitze für 1 Stunde quellen lassen. Nach dem Abkühlen mit der Speisestärke zu einem Teig kneten. Aus dem Teig Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite ca. 5 Min. ausbacken. Porree putzen, in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter ca. 15 Min. dünsten. Beides warm servieren.

Aubergine-Kichererbsen Salat // 4 Personen // vegan

Die Auberginen waschen, halbieren und die Hälften gut mit Salz bestreuen, dann für 15 Min. stehen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Orange waschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tomaten in Streifen schneiden, die Datteln entkernen und in schmale Ringe schneiden. Jetzt das Salz mit einem feuchten Tuch von den Auberginen abtragen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Auberginen anbraten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Für die Vinaigrette das Olivenöl, Tomatenmark, 1–2 TL von der Orangenschale und Zimt mit dem Orangensaft verrühren. Salzen und pfeffern. Die abgetropften Kichererbsen, Tomaten und Datteln zu den Auberginen geben. Mit der Vinaigrette verrühren. Den Soja-Joghurt mit dem Zitronensaft, der Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Den Joghurt zu dem Salat reichen.

Apfel-Sellerie-Salat // 4 Personen // vegan

Essig mit Ahornsirup und Senf verrühren. Walnuss- und Sonnenblumenöl unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel abspülen, abtrocknen und mit der Schale bis zum Kernhaus grob raspeln. Sofort die Apfelraspel mit der Vinaigrette vermischen. Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls grob raspeln. Auch die Sellerieraspel sofort mit der Vinaigrette vermischen. Walnusskerne grob hacken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Apfel-Sellerie Mischung mit dem Salat, den Walnüssen und Schnittlauchröllchen vermischen.

Zwetschgenpfannkuchen // 4 Personen // vegetarisch

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Milch da zugießen und glattrühren. Eier und Zucker unterrühren. Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit den Zwetschgenhälften belegen. Zuerst von der einen Seite ca. 1 Min. goldgelb anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite ca. 1 Min. braten. So nacheinander den ganzen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen mit Zimtzucker bestreuen.