

Kistenvorschau für die KW08

Für die KW08 (16. bis 20. Februar 2026) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Postelein-Salat (Deutschland)
- Möhren (Bioland-Hof Tollgrün)
- Wurzelpetersilie (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Broccoli (Italien)
- Äpfel (Bioland-Hof Speth)
- Saftorangen (Italien)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,79 € (Bäckerei biokaiser)

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

Samenfeste Sorten für den ökologischen Landbau



Die Grundlage für Vielfalt, Qualität und echte ökologische Landwirtschaft liegt bereits im Samen. Für alle Kleingärtner unter uns, geht's hier direkt in den Online-Shop mit dem samenfesten Saatgut von Bingenheimer Saatgut: [Jetzt im Online-Shop entdecken!](#)

Liebe Grüße
vom NOVUM-Team

Hier zum
**Online
Shop**



Rezeptvorschau für die KW08

Postelein-Cremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

4 Kartoffeln, 4 Handvoll Postelein, 650 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe (hefefrei), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Schmand od. Soja-Cuisine, Salz und Pfeffer

Petersilienwurzel mit Feldsalat und Nussbratlingen // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Petersilienwurzel, 1 Zitrone, 500 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 2 TL Agavendicksaft, 200 g Feldsalat, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, Olivenöl, 200 g gemahle Walnusskerne, 50 g Semmelmehl, 2 EL Tomatenmark, 1 Ei, Oregano, Pfeffer, Salz

Schummel-Pizza // 2 Portionen // vegetarisch

150 g Broccoli, 1 Ei, 100 g Kirschtomaten, 100 g rote Paprika, 80 g geriebener Käse, 2 EL Schlagsahne, 1 rote Zwiebel, 500 g Spaghetti

Grüner Winter-Smoothie // 2 Portionen // vegan

2 Saftorange, 1 Apfel, 150 g grüner Mangold (die Blätter), 6 entsteinte Datteln, 100 g Rucola, Wasser nach Belieben

Produktinfo: Wurzelpetersilie

Die Wurzelpetersilie ist eine Verwandte der bekannten Blattpetersilie. Die beiden unterscheiden sich jedoch deutlich voneinander. Während die Wurzelpetersilie eine dicke Hauptwurzel hat und die Blätter auch zum Würzen verwendet werden können, werden von der Blattpetersilie nur die Blätter zum Würzen verwendet. Die Petersilienwurzel ist länglich, spitz zulaufend und bis zu 20 Zentimeter lang. Sie wird drei bis fünf Zentimeter dick und hat außen eine gelbliche bis hellbraune Farbe. Innen ist sie weiß bis hellbraun. Zudem läuft ein rötlich-brauner Ringstreifen durch das Innere. Die Petersilienwurzel stammt aus dem Mittelmeerraum und wurde schon von den Römern in der Küche eingesetzt. Die mehrjährige Gemüsepflanze breitete sich als Wildform in ganz Europa aus. Wurzelpetersilie wird in Deutschland überwiegend im Vertragsanbau erzeugt und dient der industriellen Verarbeitung zu Suppengewürz.



1 Schmelzkohlrabi, 250 g Mehl,
120 g + 50 g Butter, 2 Eier, Muskatnuss,
100 ml Sahne, 50 g Crème fraîche,
3 Eigelb, Pfeffer, 2 EL Petersilie,
30 g Sonnenblumenkerne,
1 TL süßer Senf, 1 TL scharfer Senf,
2 EL Zitronensaft, 100 ml Rapsöl,
2 EL Dill

2 Knollen Ringelbete, 2 Möhren,
4 EL Walnüsse, Optional: Sesam und
grober schwarzer Pfeffer
Für das Dressing: 4 EL Olivenöl,
1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasoße, 1 TL Honig,
1 Limette (Abrieb), 1 TL frischer Ingwer

600 g Süßkartoffeln, 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 100 ml Gemüsebrühe,
2 EL Olivenöl, 250 ml Schlagsahne,
200 g Crème fraîche, 1 TL Kurkuma,
Kreuzkümmel, 2 EL Zitronensaft, Salz

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker,
1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver,
½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen,
1 EL Butterschmalz, 100 g Joghurt,
1 TL flüssiger Honig, nach Belieben
1 EL Haselnusskrokant

Kohlrabi-Quiche mit Senfsoße // 4 Portionen // vegetarisch

Mehl sieben, mit Butterwürfeln (120 g), Salz, 1 Ei, und 1–2 EL Wasser mit Knethaken zügig verkneten. In Folie gewickelt mind. 1 Std. kaltstellen. Kohlrabi putzen, achteln, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit 300 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, Muskat zugeeckt 6–8 Min. weichkochen. Abgießen, 100 ml Kohlrabi-Wasser auffangen. Kohlrabi gut abtropfen und abkühlen lassen. Kohlrabi-Wasser mit Sahne, Crème fraîche, restlichem Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie gut vermischen. Boden einer Tarteform (26 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen, gut andrücken. Überstehenden Rand abschneiden und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teig nochmal für ca. 30 Min. kaltstellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, mit den Kohlrabi in der Form verteilen. Eier-Sahne über der Quiche verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 45 Min. backen. Die beide Senfsorten mit Zitronensaft und Öl vermischen. Den Dill waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit dem Senf verrühren. Die Senfsoße zu der Quiche reichen.

Ringelbete-Möhren-Salat asiatisch // 4 Portionen // vegetarisch

Ringelbete schälen und mit dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Möhren schälen und mit dem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Dann zusammen in eine große Schüssel geben. In einer Schale Olivenöl, Sesamöl, Sojasoße, Honig, Limettenschale (fein gerieben) vermischen. Den Ingwer fein dazu geben und nochmals verrühren. Anschließend das Dressing über Karotten und Ringelbete geben. Den Salat auf Teller verteilen, die Nüsse hacken und darüber streuen. Zum Schluss nach Geschmack mit grobem Pfeffer und Sesam würzen. Damit sich die Aromen gut vermischen, sollte der Ringelbete-Möhren-Salat im Voraus zubereitet werden und ordentlich durchziehen.

Süßkartoffelcremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel, Knoblauchzehe und Süßkartoffeln putzen und schälen. Alles in Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und anbraten. Mit Kurkuma bestreuen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Alles ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Apfelpfannkuchen mit Honig-Joghurt und Krokant // 2 Portionen // vegetarisch

Die Eier mit Zucker, Salz, Zimt und Milch verschlagen. Mehl und Rosinen untermischen. Teig 10 Min. ruhen lassen. Den Apfel vierteln, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1–2 TL Butterschmalz erhitzen, die Hälfte des Teigs daraufgeben und glatt streichen. Mit der Hälfte der Apfelspalten belegen, 2–3 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Wenden und von der anderen Seite noch 2 Min. weiterbacken Pfannkuchen herausnehmen und auf einem Teller im Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C) warm halten. Die Pfanne nach dem Backen mit Küchenpapier auswischen. Aus dem übrigen Teig und Schmalz noch einen zweiten Pfannkuchen backen. Joghurt mit dem Honig glatt rühren und auf die Pfannkuchen geben. Nach Belieben mit Krokant bestreuen.