

Kistenvorschau für die KW 09

Für die KW 09 (23. bis 27. Februar 2026) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Staudensellerie** (Spanien)
- **Fenchel** (Italien)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Mandarinen mit Blatt** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Nussbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

6 Tage Saftfasten mit dem „Voelkel“ Fastenkasten



Für das Detox-Programm nach der wilden NarrenZeit. Mit Saftfasten* den Körper von innen heraus reinigen. Der neue Fastenkasten von Voelkel liefert dir wieder alle Zutaten für ein einwöchiges Saftfasten-Programm: Außerdem als Gratisbeilagen: Bitterpulver von Sonnentor und Kräuterzahncreme von APEIRON.

Liebe Grüße
vom NOVUM-Team

*Bei erstmaligem Fasten empfiehlt sich ärztliche Beratung und Unterstützung.



Produktinfo: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



Rezeptvorschau für die KW 09

Linsenbolognese // 4 Portionen // vegetarisch

Nudeln nach Wahl ca. 800 g, 1 Fenchelknolle, 3 Stangen Staudensellerie, 3 Möhren, 1 – 2 TL Gemüsebrühe (hefefrei), 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 200 g Belugalinsen, 400 g geschälte Tomaten, Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, Je ½ TL Thymian und/oder Rosmarin getr. (optional), Salz und Pfeffer

Grünkohl Crunchy // 4 Portionen // vegetarisch

1 Zwiebel, 500 g Grünkohl, ½ Tasse Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 1 Knoblauchzehe, Peperoni (scharf), 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL Erdnussbutter mit Stückchen

Fenchel-Orangen-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

2 Fenchelknollen, 3 Orangen, 1 EL Honig, 1 EL Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Apfelkuchen mit Möhren // 1 Kuchen // vegetarisch

3 große Äpfel, 200 g Karotten, 2 Eier, 250 g Zucker, 400 g Dinkelmehl, 1 Pck. Backpulver, 200 ml Sonnenblumenöl, 300 ml Milch, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz

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

Postelein-Cremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Den Postelein waschen. In einem Topf Wasser, Gemüsebrühe und Knoblauch aufkochen lassen, den Postelein dazugeben und ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Dann die gekochten Kartoffeln dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Schmand (oder Soja-Cuisine) zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

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

Schummel-Pizza // 2 Portionen // vegetarisch

Statt Teig sind hier gekochte Spaghetti (gerne auch vom Vortag), die Grundlage. Die gekochten Spaghetti auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Den Broccoli, Paprika und Kirschtomaten putzen und klein schneiden. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Das ganze Gemüse auf den Spaghetti verteilen. Das Ei in die Schlagsahne rühren und alles über die Schummel-Pizza gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

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

Grüner Winter-Smoothie // 2 Portionen // vegan

Die Datteln in etwas Wasser legen und 1–2 Stunden einweichen lassen. Mangold und Rucola waschen und trocken tupfen. Von dem Mangold nur die Blätter verwenden und in Streifen schneiden. Apfel waschen und in Würfel schneiden. Mangold, Rucola, Apfelwürfel und Datteln in einen Mixer geben. Den Saft der Orange in den Mixer auspressen. Alles zu einem Smoothie pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser dazu gießen.

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 gemahlte Walnusskerne,
50 g Semmelmehl, 2 EL Tomatenmark,
1 Ei, Oregano, Pfeffer, Salz

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

Petersilienwurzel putzen und waschen. Zitrone auspressen. Brühe mit der Hälfte des Zitronensaftes aufkochen und die Petersilienwurzel darin für etwa 3 Min. kochen, herausheben, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Vier Esslöffel von der Brühe, Olivenöl, fein gehackte Petersilie, Apfeldicksaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Zwiebelwürfel in Öl anbraten und mit dem Walnuss- und Semmelmehl vermischen. Tomatenmark und Ei untermischen und mit den Gewürzen und Salz abschmecken. Äpfel fein würfeln, mit dem restlichen Zitronensaft vermengen. Kleine, flache Bratlinge aus der Nussmasse formen und in heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten braten. Den Feldsalat mit den Apfelwürfeln auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den heißen Nussbratlingen servieren.