

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 27.07. – Fr. 31.07.2026

**KW
31**

Für die KW31 geplantes Gemüse und Obst in den Bio-FrischeKisten:

Der genaue Inhalt der Lieferung variiert je nach gewählter Bio-FrischeKiste. Im Kundenbereich des Online-Shops ist die individuelle Zusammenstellung stets ab Donnerstag der Vorwoche einsehbar.*

- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Weißkohl, neue Ernte** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Zucchini** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Äpfel** (Bioland, DE)
- **Trauben „Black Magic“, kernarm** (EG-Öko, IT)

*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.



Brot der Woche:



Brot der Woche:
Kraft-Ballastbrot, 750 g
(Bäckerei biokaiser)

Im Shop findest du weitere **schlaue Wochenangebote**. Diese kannst du einmalig oder im Abo zu deiner Bio-FrischeKiste hinzubestellen. [zum Shop →](#)



Angebotskäse im Juli:



Adeleger Bergkäse, jung (3 Monate)
(Käseküche Isny / Allgäu)



Schafbrie (Fett i. Tr. 45 %)
(DEA / Deutschland)

Produkt der Woche:

Trauben ‚Black Magic‘



Die Traube ‚Black Magic‘ (Botanisch: *Vitis vinifera* ‚Black Magic‘) ist eine früh reifende Tafeltraube mit großen, dunkelblauen, kernarmen Beeren. Trauben schmecken pur als Snack, im Obstsalat, Müsli oder Smoothie,

als Beilage zu Käse und Antipasti oder verfeinern Kuchen und Desserts. Am besten bei 2–6 °C lose in einer Schale im Kühlschrank lagern und erst vor dem Verzehr waschen. Ab Ende Juli erntereif, überzeugt die ‚Black Magic‘ mit süßem, mildem Aroma, großen Beeren und saftigem Fruchtfleisch. Ideal für den Frischverzehr, eignet sich die Sorte ebenso zur Weinherstellung. Die Reben wachsen bis 3–4 m hoch und gedeihen an sonnig-luftigen Standorten mit lehmig-sandigem Boden.

Aktuelles:

GrillZeit mit Fleisch, Gemüse und Obst.

Im NOVUM-Shop, findest du leckere Produkte, die dich perfekt durch die Sommermonate und laue Grillabende begleiten. Hol dir Inspiration – schon mal gegrillte Wassermelone gekostet?

Neu im NOVUM-Shop findest du Fleisch und Wurst von *bioladen, mit einer 7-Tage-Vorbestellfrist. Die frühe Anforderung beim Produzenten, bietet dir eine zuverlässige Lieferung – ein Vorteil für Alle.



Zu den Produkten





Kraut-Paprika-Salat // 4 Portionen // vegan



1 Weißkohl (1 kg), 1 Bund Petersilie,
2 rote Paprika, 5–6 EL Weißweinessig,
5–6 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Äußere welke Blätter vom Weißkohl entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk aus ausschneiden. Die Kohlviertel auf einem Gemüsehobel zu Streifen raspeln. In eine Salatschüssel geben, salzen und mit der Hand kräftig durchkneten – so wird der Kohl zarter und bleibt trotzdem knackig. Die Paprikas waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Beides zu dem Kraut geben und vermischen. Den Essig mit etwas Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Über den Salat gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Zum Schluss abschmecken.

Zucchini mit Bandnudeln // 2 Portionen // vegetarisch



3 große Zucchini, 3 Knoblauchzehen,
Olivenöl, 400 g Bandnudeln,
150 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden, z. B. mit einer Reibe. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die geriebenen Zucchini dazugeben und bei guter Hitze braten lassen. Sobald die Zucchini weich werden, den Knoblauch dazu pressen. Das ganze dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Zucchini dünsten, die Bandnudeln kochen und den Parmesan reiben. Sobald die Zucchini leicht braun werden sind sie fertig. Das dauert je nach Dicke der Scheiben ca. 10–12 Min. Die Nudeln zu den Zuccinischeiben in die Pfanne geben und alles vermengen. Zum Servieren den geriebenen Parmesan darüber streuen.

Weintrauben-Dessert // 4 Portionen // vegetarisch



400 g Trauben, 200 g Sahne,
200 g Kekse mit Schokostückchen,
150 g Joghurt, 250 g Magerquark,
1 TL Vanilleextrakt, 70 g Zucker

Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes grob zerbröseln. Zum späteren Garnieren 2–3 EL der Brösel beiseitestellen. Trauben waschen, trockentupfen und halbieren. Quark mit Joghurt, Vanilleextrakt und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Vier Dessertgläser (à ca. 300 ml) bereitstellen und darin die Creme, Weintrauben und Brösel abwechselnd mit vielen dünnen Schichten verteilen. Etwa eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit den restlichen Keksbröseln garnieren und servieren.

Neu im Shop:



Voetkel
EG-ÖKO
 London Mule Spritz, alkoholfrei
2,99 € * / 200ml
1 * 200ml (1,50 € / 1 l)



Zwergenwiese
EG-ÖKO
 Zwergen Ketchup
2,49 € * / 200 ml
1 * 200 ml (12,45 € / 1 l)



Zwergenwiese
EG-ÖKO
 Grill & Dip Barbecue
2,99 € * / 200 ml
1 * 200 ml (14,95 € / 1 l)



MANI
EG-ÖKO
 MANI BLAUER Mediterraner Mix - Oliven, Kapern, Tomaten
5,69 € * / 190g
1 * 190g (31,58 € / 100g)