

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 03.08. – Fr. 07.08.2026

**KW
32**

Für die KW32 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.*

- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns-Dornholzhausen)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Kohlrabi** (Bioland/Demeter, Deutschland)
- **Auberginen** (IT)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Äpfel** (Bioland, DE)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Essener Brot, 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 August:



Brie France de Saône
(Vallée Verte / Frankreich)



Leonardo da Vinci
(Fett i. Tr. 50 %)
(*bioladen / Deutschland)

Produkt der Woche:

Zwetschgen (Zwetsche, Quetsche, ...)



Je nach Sorte, reifen Zwetschgen von Juli bis in den Oktober. Botanisch gesehen sind Zwetschgen eine Unterart der Pflaume. Die Familie der Pflaume ist mit 2000 Mitgliedern recht groß und wird in Gruppen unterteilt, dazu

zählen die „echten“ Edel-Pflaumen, die Zwetschgen, Mirabellen und Zibarten. Unterscheiden lässt sich die Zwetschge von der Edel-Pflaume nicht einzig durch die Optik. Die Pflaume reift früher, ist rundlich, das Fleisch meist goldgelb und außerordentlich saftig, der Kern lässt sich schwierig lösen. Zwetschgen sind länglicher, haben spitze Enden, ein festes grünliches Fruchtfleisch, der Stein lässt sich gut lösen und die Bauchnaht fehlt. Spätzwetschgen, die den ersten Frost abbekommen, werden noch süßer – perfekt für Mus!

Aktuelles:

Alles für einen guten Schulstart!

Die Schulzeit kommt schneller als man denkt. Deshalb findest du im NOVUM-Shop bereits jetzt viele Produkte, die den Schulstart nach den Ferien erleichtern und bei Groß und Klein für viel Freude sorgen.



Zu den Produkten





Kohlrabi-Blattsalat // 4 Portionen // vegan



1 kleiner Kohlrabi, 1 Blattsalat,
1 Bund Radieschen, 1 Kästchen Kresse,
2 EL geriebener Parmesan, 3 EL Rapsöl,
3 EL heller Balsamico-Essig, Salz,
1 TL Zucker, 1 TL Senf, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch, 150 g saure Sahne,
1 Zitrone, 5 EL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Beim Salat den Stunk entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Die Streifen trockenschütteln. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und mit einem Schälmesser in feine, dünne Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermischen. Kresse abzupfen und zu dem Salat geben. Für das Dressing saure Sahne, Senf und den geriebenen Parmesan verrühren. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft dazugeben und verrühren. Das Dressing mit dem Salat verrühren und mit dem Sesam bestreut servieren.

Ratatouille // 2 Portionen // vegan



1 Aubergine, 400 g kleine Zucchini,
1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika,
350 g Tomaten, 6–8 Zweige Thymian,
1 Zweig Rosmarin, 4 EL Olivenöl,
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und Enden abschneiden. Aubergine und Zucchini längs vierteln und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen, und die Hälften in 4 cm große Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Thymian und Rosmarin abzupfen und fein hacken. In einem breiten Schmortopf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Erst Aubergine und Paprika dazugeben und unter gelegentlichem Wenden 5 Min. braten. Herausnehmen, dann die Zucchini mit dem übrigen Öl in 5 Min. kräftig anbraten. Alles Gemüse zurück in den Topf geben. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzufügen, salzen und pfeffern. Tomaten in den Topf geben. Alles bei starker Hitze aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 45 Min. schmoren lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwetschgenmus aus dem Backofen // 3 Gläser // vegan



1 kg Zwetschgen, 200 g Gelierzucker,
1 gestr. TL Zimt, 1 gestr. TL Pimentpulver

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und pürieren. Dann mit Zucker und Gewürzen vermischen und in eine Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen (2. Einschub von unten), bei 175 °C für 60–90 Min. garen ohne viel umzurühren. Das Mus noch heiß in Einmachgläser abfüllen.

Neu im Shop:



Ökoland
EG-ÖKO

Bratwürstchen 9 Stück

4,99 € * / 180g
1 * 180g (27,72 € / 1 kg)



Nur Puur
EG-ÖKO

Dinkeltoast

3,69 € * / 400 g
1 * 400 g (9,23 € / 1 kg)



Nur Puur
EG-ÖKO

Gewürzgurken süß-sauer

4,19 € * / 350 g
1 * 350 g (19,49 € / 1 kg)



Chili-sin-Carne-Wrap

ca. 23,00 € * / Kiste
1 * Kiste (23,00 € / Kiste)