NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

# Wochenvorschau

**Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 26.10. – Fr. 30.10.2026**

KW 44

## Für die KW44 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.*

- **Fenchel** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Hokkaido-Kürbis** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Möhren** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Quitten** (EG-Bio, Obsthof Goldener Grund)
- **Clementinen** (Demeter, Italien)
- **Kiwi Gold** (EG-Bio, Italien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

## Brot der Woche:



**Brot der Woche:**
Guten Abend Brot, wenig Kohlenhydrate, 400 g

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

## Angebotskäse im Oktober:



Walnuss-Tortenbrie
*(ÖMA / Österreich)*




Halloweengouda
*(Aurora Gold / Niederlande)*

## Produkt der Woche:



### Quitte

Sie stammt aus dem Kaukasus und wird bereits seit über 4.000 Jahren kultiviert. Heute wird das Rosengewächs in Asien und Europa angebaut. Etwa von Mitte Oktober bis Ende Dezember läuft die regionale Saison. Den Namen Birnenquitte trägt diese Sorte, da die Form an ihre Verwandte, die Birne, erinnert. Roh ist die Quitte zu hart zum Verzehr. In gegarter Form sind Quittengelee oder -mus beliebte Klassiker. Doch die Quitte kann mehr! Im Handumdrehen können ein Kuchen, ein Ragout, ein Linseneintopf oder ein würziges Chutney mit Chili zubereitet werden. Auch als Saft gepresst schmecken Quitten vorzüglich und erfrischend. Das Aroma wird als eine Kombination aus Birne, Apfel und Zitrone beschrieben. Damit sich der Geschmack ganz entwickeln kann, sollten sie zwei bis vier Wochen an einem kühlen Ort gelagert werden.

## Wenn Käse auf Wein trifft:

### Käsekuss & Weingenuss beim Weingut Schreiber in Hocheim

Wir holen unser beliebtes Event erstmals in die Vinothek des Weingut Schreiber in Hochheim. Zu verschiedenen ausgewählten Käsesorten verkosten wir die jeweils passend abgestimmten Weine aus dem Weingut. Dazu gibt es Wissenswertes über die Käse, die Weine und natürlich darüber, warum gerade diese Kombinationen so besonders gut miteinander funktionieren – ein genussvoller Abend erwartet euch. Sichert euch jetzt noch Tickets.



**Termin: 26.11.2026, 19 Uhr**

**Zu den Tickets >**

# Rezeptideen für die KW44

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

## Fenchel-Hirse-Auflauf mit Ziegenkäse // 4 Portionen // vegetarisch



750 g Fenchel, 175 g Hirse, 1 Zwiebel,
1 Stängel Rosmarin, 1 EL Butter,
500 ml Gemüsebrühe, 2 Eier (Größe M),
200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer,
200 g Ziegenkäserolle,
2 EL Haselnusskerne

Hirse gründlich mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Vom Fenchel die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Die Wurzelenden gerade schneiden. Die Knollen waschen, abtropfen lassen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Nadeln vom Rosmarin zupfen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin und Fenchel in einem Topf mit zerlassener Butter etwa 3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Hirse hinzugeben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Hirse-Fenchel-Mischung in eine große gefettete Auflaufform geben. Die Eier mit Sahne verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann über der Auflaufform verteilen. Käserolle in dicke Scheiben schneiden und darauflegen. Nusskerne grob hacken, die Käsescheiben damit bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Min. backen.

## Kürbispfanne mit Schupfnudeln // 4 Portionen // vegetarisch



600 g Hokkaido-Kürbis,
350 g Champignons, 4 EL Öl,
1 TL Butter, 250 g Schmand, Salz, Pfeffer,
3 Stiele Petersilie, Paprikapulver edelsüß,
500 g Schupfnudeln

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Champignons halbieren. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Kürbis darin braten. Nach 5 Min. die Champignons hinzugeben. Nach 10 Min. den Kürbis auf einem Teller, mit Alufolie abgedeckt, warmhalten. Nun 1 TL Butter und Schupfnudeln in die Pfanne gegeben und 5 Min anbraten. Mit Schmand, Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in der Pfanne vermengen. Dann die Kürbisspalten hinzugeben und 5 Min. ziehen lassen. Zum Schluss Petersilieblätter von den Stängeln zupfen und darüber streuen.

## Quittenmus // 2–3 Einmachgläser (je nach Größe) // vegan



750 g Quitten, 200–250 ml Apfelsaft,
Optional: 1 Zimtstange oder
1 Spritzer Zitronensaft

Den Flaum mit einem trockenen Tuch gründlich von den Früchten reiben. Quitten waschen. Strunk, Blüte und Kerngehäuse entfernen. Früchte grob würfeln. Quittenstücke mit Apfelsaft (optional Zimt) in einen Topf geben. Abgedeckt 20–30 Min. weich köcheln lassen. Dann Zimtstange entnehmen und die Masse mit dem Pürierstab sehr fein cremig mixen. Das heiße Mus sofort in ein steriles Glas füllen und verschließen oder nach dem Abkühlen einfrieren.

## Neu im Shop:

Viele neue Messe-Produkte jetzt im Shop!




Govinda
EG-ÖKO

**Coco Choc Bites**

3,99 € * / 60 g
1 * 60 g (66,50 € / 1 kg)




CDI
EG-ÖKO

**Erdnuss Karamell Riegel**

2,99 € * / 45 g
1 * 45 g (66,44 € / 1 kg)




Züger Frischkäse AG
EG-ÖKO

**Frischkäse Meerrettich luftig&l...**

2,25 € * / Stück
1 * Stück (2,25 € / Stück)




FZ Organic Food B.V.
99%

**Protein Chips Barbecue**

3,29 € * / 60 g
1 * 60 g (54,83 € / 1 kg)

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH • Industriestraße 14 • 65474 Bischofsheim • info@novum.bio • Tel. 06144 33748-0 • www.novum.bio

**Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.** *Alle Angebote über Gewichte, Maße, Füllungen und Preis sind freibleibend und werden erst verbindlich, wenn sie in der Rechnung/Lieferschein genannt werden(!). Alle Preise in Euro inkl. MwSt.