NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 02.11. – Fr. 06.11.2026

KW 45

Für die KW45 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.*

- **Mangold bunt** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Rettich weiß** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Möhren** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Rettich rot** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Grapefruit rot** (EU-Bio, Spanien)
- **Clementinen mit Blatt** (EU-Bio)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
5-Kornbrot, 1000 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:



Grapefruit

Stammt vermutlich von Barbados, wo sie aus einer Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden ist. Weltweit gibt es etwa 20 Grapefruitsorten. Traditionell kennt man bei uns vor allem die weißfleischigen, herbsäuerlich-bitteren Grapefruits wie die „Jaffa“. Immer beliebter sind auch die rosafleischigen Sorten „Ruby Red“ oder „Redblush“– mit lieblicherem Aroma. Grapefruits bestehen zu rund 86 % aus Wasser und enthalten wenige Kalorien. Dafür umso mehr von dem Ballaststoff Pektin, der appetitregulierend wirkt.. Rosafleischige Grapefruits beinhalten hohe Mengen des natürlichen Farbstoffs Lycopin. Dieser Stoff zählt zu den sogenannten Antioxidantien. Zusätzlichen Schutz für Zellen und Immunsystem bringt das enthaltene Vitamin C. Verschiedene Vitamine der B-Gruppe, allen voran Folsäure, runden das „Fitnesspaket“ Grapefruit ab.

Wieder im Sortiment:

Bio-Fleisch vom regionalen Erzeuger Hofgut Patershausen

Nach kurzer Durststrecke freuen wir uns, wieder die tollen Fleischprodukte des Hofguts bei uns im Shop anbieten zu können.
Bitte beachte: Die Produkte haben eine Vorbestellfrist von sieben Tagen. Bestellschluss ist immer bis donnerstags 15 Uhr für die Folgewoche.

Jetzt stöbern >



Rezeptideen für die KW45

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

Veganer Lagman mit Rettich // 4 Portionen // vegan



1 Bund Schnittlauch, 3 Zwiebeln,
2 Möhren, 1 Rettich, 1 rote Paprika,
2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl,
200 g Tofu natur, 50 g Tomatenmark,
500 ml Wasser, Gewürze nach Wahl

Den Tofu würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis er gebräunt ist. Währenddessen die Zwiebeln würfeln und die Möhren in Scheiben schneiden. Sobald der Tofu braun ist, Zwiebeln und Möhren hinzufügen und mitbraten. Nun Rettich in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles zusammen 5 Min. braten, dabei immer wieder verrühren. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zusammen mit dem Tomatenmark hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermischen. Alles mit dem Wasser ablöschen und den in Ringe geschnittenen Schnittlauch hinzufügen. Aufkochen und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack würzen. Veganer Lagman schmeckt gut zu Reis oder Nudeln.

Mangold-Quiche // 1 Quiche (Ø 26 cm) // vegetarisch



Für den Teig:
100 g Magerquark, 150 g Weizenmehl,
1 TL Backpulver, 150 ml Milch, 3 ½ EL Öl,
Salz
Für den Belag:
400 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Eier,
60 g Mozzarella, Pfeffer, Muskatnuss,
100 g kl. Tomaten

Teig: Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Magerquark abtropfen lassen und die Springform (Ø 26 cm) mit Öl einfetten. Mehl, Quark, Backpulver, 3 EL Milch, 3 EL Öl und ½ Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ausrollen, in der Form auslegen und mit einer Gabel einstechen. Den Boden auf mittlerer Schiene 10 Min. vorbacken. Belag: Mangold waschen. Die Stiele in kleine Würfel schneiden, die Blätter grob hacken, die Zwiebel fein würfeln. Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele 4 – 5 Min. mitdünsten. Das Grün 3 Min. mitgaren. Mozzarella in Würfel schneiden und unter den Mangold mischen. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Eier und die übrige Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldmasse auf dem Teig verteilen darüber die Eiermilch gießen. Obenauf die Tomatenscheiben legen und ca. 30 Min. backen.

Grapefruit-Bananen-Smoothie // 1 Portion // vegan



1 Pink-Grapefruit, 1 Banane,
½ Becher Joghurt, 1 EL Honig,
¼ TL Kurkuma, 1 Msp. Vanillepulver,
1 Spritzer Zitronensaft

Als erstes die Grapefruit auspressen und die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Saft der Grapefruit gemeinsam mit dem ausgepressten Fruchtfleisch, den Bananenstücken, sowie dem Joghurt, Honig, Kurkuma, Vanillepulver und einem Spritzer Zitronensaft in einen Mixer gegeben und alles durchmixen. Danach den Smoothie in Gläser aufteilen – fertig.

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.