NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 09.11. – Fr. 13.11.2026

KW 46

Für die KW46 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.*

- **Spinat** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Rote Bete** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Sellerie** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Clementinen** (Demeter, Italien)
- **Mango** (EU-Bio, Spanien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Sonnenblumenbrot, 750 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:



Gouda Oriental Ras el Hanout
(Hooidammer / Niederlande)



Tiroler Bergkäse, 3 Monate
(Walchsee / Österreich)

Produkt der Woche:



Clementine

Die Clementine ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Frucht und Baum tragen die gleiche Bezeichnung, der Baum kann etwa vier bis sechs Meter groß werden. Die Clementine zählt wie die Satsuma zu den kältetolerantesten Zitruspflanzen. Sie sind rund und haben eine glänzend orange Schale mit zahlreichen Öldrüsen, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 – 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Zudem schmeckt sie süß-aromatisch und hat nur wenig Säure.

Einfach ausprobieren:

Protein & funktionelle Ernährung:

Ob pflanzlicher Proteinshake, ballaststoffreiche Flohsamenschalen, Omega-Fettsäuren oder Vitamine und Mineralstoffe: Entdecke unsere Kategorien rund um Protein & Fitness, Ballaststoffe, Immunsystem und Stoffwechsel, und Besonderes für Frauen. Produkte für die persönliche Wohlfühlroutine warten darauf, von dir entdeckt zu werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Jetzt entdecken →



Rezeptideen für die KW46

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

Spinatsuppe mit Linsen // 4 Portionen // vegan



1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriandersamen, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, 1 ½ TL Ingwerpulver, 1 rote Chilischote, 1 TL Senfkörner, ½ TL Bockshornklee gemahlen, ½ TL Kurkuma, 100 g Linsen (Masoor-Dhal-Linsen), 1 Kartoffel, 750 ml Gemüsebrühe, 500 g Spinat, 1 EL Zitronensaft, 150 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Spinat putzen, waschen und grob zerrupfen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne anrösten, bis sie duften, dann im Mörser zerkleinern. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Chili, Senfkörner und Bockshornklee unter ständigem Rühren dünsten, bis die Zwiebel glasig ist und den Knoblauch dazu pressen. Die gemörserten Gewürze und Kurkuma zugeben und 1 Min. andünsten. Linsen, Kartoffel und Brühe zufügen, aufkochen und 15 Min. kochen, bis die Kartoffel weich ist. Spinat zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Zitronensaft und Kokosmilch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Exotische Rote-Bete-Suppe mit Apfel, Ingwer, Karotten // 4 Portionen // vegetarisch



500 g gekochte Rote Bete, 1 Apfel, 200 g Karotten, Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse, 1 EL Currypulver, ½ TL Zimt, Salz, Pfeffer

Zuerst die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Karotten- und Apfelstücke darin anrösten. Als nächstes alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15–20 Min. weichkochen lassen. Die gekochte Rote Bete zerkleinern und in die Suppe geben. Nun Frischkäse, Curry und Zimt hinzufügen und alles sämig pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Clementinen-Sandkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch



3 Clementinen, 250 g Butter, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 4 Eier, ½ TL Zitronenabrieb, 150 g Mehl, 150 g Speisestärke, 2 Msp. Backpulver, etwas Fett und Grieß für die Form, 125 g Puderzucker

Von zwei Clementinen Schale sowie weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Weiche Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Die Eier unterrühren, dann den Zitronenabrieb hinzufügen. In eine weitere Schüssel das Mehl sieben, mit Speisestärke und Backpulver vermischen. Langsam zu der Butter-Eier-Masse geben und unterrühren. Nun die Clementinenspalten vorsichtig unterheben. Den Teig in eine gefettete, mit Grieß ausgestreute Kastenform geben. Denn Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und den Kuchen 55–60 Min. backen (Stäbchenprobe). Nach dem Backen auskühlen lassen und aus der Form holen. Den Saft der letzten Clementine auspressen. Puderzucker mit 2–3 EL Clementinensaft zu einem Zuckerguss verrühren. Den Guss über den Kuchen verteilen und fest werden lassen.

Neu im Shop:



Andechser
Bioland

Kefir 1,5% - im Becher 500g

1,69 € * / 500g
1 * 500g (3,38 € / 1 kg)



Regula Organic
EG-ÖKO

Protein Pudding Vanille

3,99 € * / 50 g
1 * 50 g (79,80 € / 1 kg)



Lebensbaum
EG-ÖKO

Pumpkin Spice

1,79 € * / 9 g
1 * 9 g (198,89 € / 1 kg)



MZO
Demeter

Ziegenfrischkäse Doppeltaler Kr...

3,99 € * / Stück
1 * Stück (3,99 € / Stück)

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.