NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 16.11. – Fr. 20.11.2026

KW 47

Für die KW47 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.*

- **Rettich, rot** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Auberginen** (EU-Bio, Spanien)
- **Petersilie glatt** (Bioland-Hof Ohlig, Koblenz-Kesselheim)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Orangen Navelina** (Naturland, Italien)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Roggenbrot,
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:



Gouda Oriental
Ras el Hanout
(Hooidammer / Niederlande)



Tiroler Bergkäse,
3 Monate
(Walchsee / Österreich)

Produkt der Woche:



Rettich

Ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie, der sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel auszeichnet. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich, den roten Rettich und den schwarzen Rettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist und das Fruchtfleisch weiß. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Seine verkorkte Schale sollte allerdings vor dem Verzehr entfernt werden.

Bio-Genuss für die Festtafel

Unser Weihnachtsangebot ist da:

Ab sofort findest du wieder Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage, im NOVUM-Shop. Sowie die Koch-Kiste-Gourmet „Vive la France“ – mit Fleisch oder vegetarisch. **Einfach aussuchen, rechtzeitig bestellen und Weihnachten kann kommen!**

Bestellschluss: 02.12.2026
Auslieferung: KW 52 // 21. – 24.12.2026

Jetzt entdecken



Rezeptideen für die KW47

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

Mirza Ghasemi – Persisches Auberginengericht // 4 Portionen // vegan



2 Auberginen, 3 – 4 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Chiliflocken, 2 TL Kurkuma, 2 TL Salz, 6 EL Öl, frische Petersilie od. Minze zum Garnieren

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Aubergine mit einer Gabel rundum einstechen, mit Öl einreiben und für 35 – 45 Min. im Ofen backen. Währenddessen die Tomaten waschen und würfeln. In einem Schälchen Pfeffer und Chiliflocken vermischen. Den Knoblauch wird schälen und dazu pressen. Die Aubergine nach der Garzeit herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend die Aubergine häuten, in grobe Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin die Gewürze für 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten. Das Auberginen-Mus hinzugeben und unterrühren. Dann Kurkuma und die Tomatenwürfel hinzugegeben und alles für 7–10 Min. köcheln lassen. Nach Belieben salzen und nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser dazugeben und weitere 5 Min. garen. Das Gericht kann mit frischer Petersilie oder Minze garniert serviert werden.

Hirse-Auflauf mit Äpfeln und Orangen // 2 Portionen // vegetarisch



2 Äpfel (z. B. Boskoop), 2 Orangen, 75 g Hirse, 225 ml Milch, 25 ml Wasser, ½ Pck. Vanillezucker, 1 EL flüssiger Honig, 1 EL Krokant, 20 g Butter, 100 ml Sahne, 1 Prise Salz, etwas Zimtzucker, etwas Fett für die Form

Zuerst in einem Topf die Hirse mit Milch, Wasser, Vanillezucker, der Hälfte der Butter und einer Prise Salz aufkochen und anschließend für 20 Min. quellen lassen. Dann die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft zusammen mit dem Fruchtfleisch zu den Äpfeln in eine Schüssel gegeben. Ein paar Apfelschnitze und filetierte Orangenschnitze übrig lassen um sie zum Schluss noch auf den Auflauf zu legen. Danach Honig und Krokant hinzufügen und alles miteinander vermischen. Wenn die Hirse gequollen ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat, die Apfel-Orangen-Masse und der zweiten Hälfte der Butter unterheben und alles vermengen. Diese Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, dann die Sahne darüber verteilen. Die übriggelassenen Apfel- und Orangenschnitze obenauf legen und nach Wunsch mit etwas Zimtzucker bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Min. goldgelb backen.

Neu im Shop:



Weiling - 48653 Coesfeld
Anerkennung nach EG-VO

b*Leinsamen

3,49 € * / 500 g
1 * 500 g (6,98 € / 1 kg)



EG-ÖKO

Birnen Nashi

6,99 € * / kg
1,05 € / Stk, 1 Stück ca. 150g



Cortese
Anerkennung nach EG-VO

Nostru Catarratto Lucido weiß

9,99 € * / 0,75 l
1 * 0,75 l (13,32 € / 1 l)



Govinda
EG-ÖKO

Salty Caramel Choc Bites

3,99 € * / 64 g
1 * 64 g (62,34 € / 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.