NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 23.11. – Fr. 27.11.2026

KW 48

Für die KW48 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.*

- **Lauch** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Wirsing** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Schwarzkohl** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Saftorangen** (Naturland, Biosybaris Italien)
- **Walnüsse** (EU-Bio, Obsthof Goldener Grund)



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Dinkel Hirsebrot,
750 g

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

Käse-Angebot im November:



Gouda Oriental
Ras el Hanout
(Hooidammer / Niederlande)



Tiroler Bergkäse,
3 Monate
(Walchsee / Österreich)

Produkt der Woche:



Schwarzkohl

Gehört mit seinen nahezu schwarzen Blättern zu den aromatischen Blattgemüsen. Man kennt ihn auch als Feder- oder Palmkohl, was auf die charakteristische Blattform zurückzuführen ist. Ursprünglich stammt Schwarzkohl aus dem Mittelmeerraum und Nahen Osten und es wird behauptet, dass er die Urform unseres Grünkohls ist. Er ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen (insbesondere Vitamin C und K) sowie Mineralstoffen und hat einen intensiven Geschmack, der beim Kochen milder wird. In der Küche lässt er sich vielfältig verarbeiten. Aufgrund seiner festen Struktur eignet er sich gut für warme Gerichte als Beilage oder in Rohkostsalaten. Auch in Suppen, Eintöpfen kommt er zum Einsatz. Durch seine knackige Textur verleiht er Gerichten eine schöne Bissfestigkeit, während sein intensiver Geschmack für eine besondere Würze sorgt.

Auf die Plätzchen, fertig, los!

Unsere Bio-BackKiste ist zurück:

Ab sofort findest du im NOVUM-Shop wieder unsere allseits beliebte Bio-BackKiste. Sie kommt mit allen Zutaten und Rezepten für drei absolute Plätzchenklassiker (Vanillekipferl, Engelsaugen und Butterplätzchen) direkt zu dir nach Hause. So fällt das Backen leicht und der Plätzchenvorrat für die Adventszeit ist schnell gefüllt.

Letzte Auslieferung:
KW 51 // 14. – 18.12.2026

Jetzt entdecken >



Rezeptideen für die KW48

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

Wirsingsuppe mit Curry // 4 Portionen



1 kleiner Wirsing, 2 Möhren, 2 Kartoffeln, 1 ½ l Gemüsebrühe, 1 Knoblauchwurst (alternativ Räuchertofu), 1 EL Butter, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauchwurst in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum kochen bringen. Kartoffeln und Möhren hineingeben und 3 Min. köcheln lassen. Dann den geschnittenen Wirsing dazugeben. In einer Pfanne die Wurstscheiben scharf anbraten und anschließend zum Gemüse geben. In der gleichen Pfanne etwas Butter erhitzen, darin das Currypulver anschwitzen und ebenfalls zur Suppe geben. Die Suppe umrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sizilianischer Orangen-Salat // 4 Portionen // vegan



2 Orangen, 1 großer Fenchel, 1 Zweig Rosmarin, 20 schwarze Oliven entkernt, Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vom Fenchel die äußere Schicht und die dicken grünen Stiele abschneiden. Das Grün abschneiden und beiseitelegen. Den Fenchel waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen schälen und auch die weiße Haut entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangen und den Fenchel auf vier Tellern anrichten, darauf die Oliven verteilen. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln fein hacken. Das Fenchelgrün ebenfalls fein hacken und mit dem Rosmarin über den Salat streuen. Den Orangensaft mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat gießen und alles kurz ziehen lassen.

Apfel-Walnusskuchen // 1 Kuchen // vegetarisch



200 g Butter, 225 g Zucker, 3 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 300 g Mehl, 2 TL Backpulver, 350 g Äpfel, 100 g Walnüsse, 200 g Puderzucker, 4 EL Rumaroma, Fett u. Semmelbrösel für die Form

Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazu geben und jeweils 1–2 Min. unterrühren. Salz und Zimt hinzufügen. Danach Mehl und Backpulver miteinander vermischen, zu der Masse sieben und mit dem Rührgerät verrühren. Die Walnüsse hacken. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Beides unter den Teig heben. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Fett einstreichen und Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig in die Springform geben und gleichmäßig verteilen. Den Kuchen in den Ofen geben und für ca. 50–60 Min. backen. Wenn der Kuchen fertig ist, ein Stück Butter über den, noch heißen, Kuchen gestrichen. Aus Puderzucker und Rumaroma einen Guss anrühren und diesen über den abgekühlten Kuchen gießen.

Neu im Shop:



Weiling

b*Cashews Tamari Sesam

6,99 € * / 140 g

1 * 140 g (49,93 € / 1 kg)

140 g



Weiling

b*Familienhonig flüssig Spend...

3,99 € * / 250 g

1 * 250 g (1,60 € / 100g)

250 g



Weiling

b*Classic Crunch

3,99 € * / 500 g

1 * 500 g (7,98 € / 1 kg)

500 g



**** Wundertüte 10€ ****

10,00 € * / Stück

Stück

Unser Tipp: Gefüllt mit vier Überraschungsprodukten.

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.