NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Wochenvorschau

Diese frischen Produkte planen wir für die kommende Woche: Mo. 30.11. – Fr. 04.12.2026

KW 49

Für die KW49 geplantes Gemüse und Obst:

Dies ist eine allgemeine Vorschau auf Gemüse und Obst, das wir für verschiedene unserer Bio-FrischeKisten in der kommenden Woche einplanen. Je nach Kiste und Größe kann dein Inhalt davon abweichen.*

Für die Bio-FrischeKiste Klassik geplant:

- **Grünkohl** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- **Rübchen Navets** (Bioland-Hof Morgentau, Kleinniedesheim)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün, Langgöns)
- **Clementinen** (Naturland, Biosybaris Italien)
- **Äpfel, Gala** (Bioland-Hof Speth, Wackernheim)
- **Walnüsse** (EU-Bio, Obsthof Goldener Grund)

Außerdem saisonal geplant (nicht in der Klassik-Kiste):

- **Orangen** (Naturland, Biosybaris Italien)
- **Schwarzwurzel** (Bioland, Deutschland)

Deine persönliche Kistenzusammenstellung siehst du ab Donnerstag der Vorwoche im Kundenbereich des Online-Shops. Du bestellst telefonisch? Dann sagt dir unser Kundenservice gern, was bei dir geplant ist: Tel. 06144 33748-0 // Mo – Fr: 8 – 15 Uhr



*Wechselnde Verfügbarkeiten können zu kurzfristigen Planungsänderungen führen.

Brot der Woche:



Brot der Woche:
Kaiser Kruste,
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:



Walnuss

Walnussbäume stammen eigentlich aus Asien, und schon in der Jungsteinzeit schätzten die Menschen die nahrhaften Nüsse. Bei den Griechen und Römern waren sie ein Symbol für Fruchtbarkeit. In Deutschland wächst der Baum vor allem in Weinbauregionen. Walnüsse besitzen einen sehr hohen Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Fettanteil von über 60 % sind sie aber auch kalorienreich. Zudem enthalten sie Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe. Daneben liefern sie Kalium, das unter anderem wichtig für Muskeln und Nerven ist, sowie Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium. Walnüsse sind vielseitig: pur als Snack, im Müsli, im Salat oder im Gebäck. Die Früchte des Walnussbaums reifen hierzulande von September bis Oktober. Besonders beliebt sind sie aber in der Vorweihnachtszeit.

Weihnachten naht …

Unser Weihnachtsangebot:

Ab sofort bieten wir für dich im NOVUM-Shop, neben erlesenen Weihnachtsartikeln, wie gewohnt **Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten** in Bio-Qualität für die Festtage. Ebenso wie die neue **KochKiste Gourmet „Vive la France“** (mit Fleisch oder vegetarisch), für ein genussvolles 3-Gänge-Menü mit den Lieben.

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



Rezeptideen für die KW49

Viele weitere Rezepte findest du im Shop. →

Spaghetti mit Grünkohl und Sesam // 2 Portionen // vegetarisch



400 g Spaghetti, 400 g Grünkohl, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Sahne, Sojasauce, n. B. Sesam- od. Walnussöl, 2 EL Sesam, Öl zum Braten

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen. Währenddessen vom Grünkohl die Blätter abzupfen, waschen und grob hacken. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Grünkohl darin anbraten. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und dazugeben. Sahne hinzugeben, mit Sojasauce nach Geschmack würzen und alles einköcheln lassen. In einer weiteren Pfanne den Sesam kurz ohne Öl rösten – er duftet, wenn er fertig ist. Anschließend den gerösteten Sesam in den Grünkohl geben. Alles mit Sesam- od. Walnussöl abschmecken. Als letztes die abgetropften Spaghetti kurz mit dem Grünkohl vermengen und direkt servieren.

Navet-Rübchen in Rahmsoße mit Reis // 4 Portionen // vegetarisch



600 g Navet-Rübchen, 30 g Butter, 3 EL Mehl, 200 ml Kochwasser (von den Rübchen), 100 ml Milch, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 200 g Reis (Langkorn oder Basmati)

Die Navet-Rübchen schälen und in Stifte schneiden. Etwa 10 Min. dämpfen oder in wenig Salzwasser gar ziehen lassen. Das Kochwasser dabei auffangen, denn es gibt der Soße später ihren Geschmack. Den Reis parallel nach Packungsanweisung kochen. Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Kochwasser, Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Alles aufkochen lassen, bis die Soße schön sämig wird. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Die Rübchenstifte in die Soße geben und etwa 10 Min. darin durchziehen lassen. Zusammen mit dem Reis servieren.

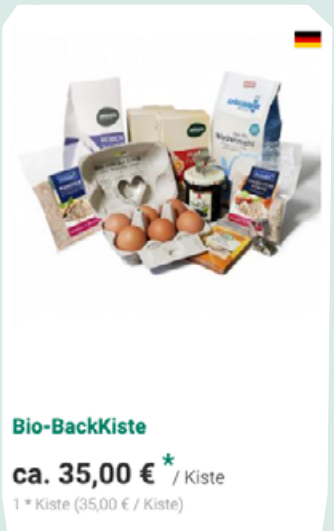
Clementinen-Feldsalat mit Walnüssen // 4 Portionen // vegetarisch



2 Clementinen, 20 g Walnusskerne, 250 g Feldsalat, 20 ml Walnussöl, 30 ml Orangensaft, etwas Honig, 50 ml weißer Balsamico, Salz, Zucker, 4 Stk. Ziegenkäse

Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing den Balsamico mit dem Orangensaft verrühren, das Öl unterschlagen. Dressing mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Clementinen schälen, die weiße Haut entfernen und in Spalten teilen. Den Feldsalat mit den Clementinen-Spalten und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermischen. Den Backofen auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Honig beträufeln. Im Ofen überbacken. Denn Salat auf Tellern anrichten. Walnüsse darüber streuen und mit dem Ziegenkäse servieren.

Neu im Shop:



Bio-BackKiste

ca. 35,00 € * / Kiste

1 * Kiste (35,00 € / Kiste)

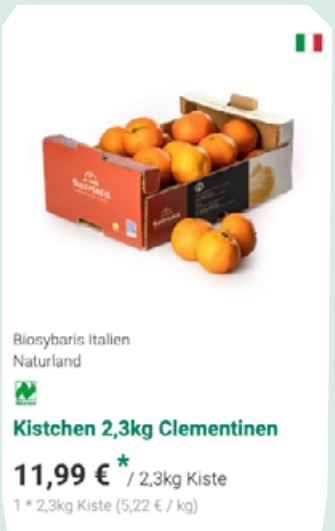


memo AG
nicht durch EU-Öko-Vo geregelt

Backpapier Zuschnitte 30 Bögen

2,49 € * / Stück

1 * Stück (2,49 € / Stück)



Biosybaris Italien
Naturland

Kistchen 2,3kg Clementinen

11,99 € * / 2,3kg Kiste

1 * 2,3kg Kiste (5,22 € / kg)



**** Tee Wundertüte 6€ ****

6,00 € * / Stück

Unser Tipp: Gefüllt mit drei Überraschungs-Teesorten.

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.