

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW52

Für die KW 52 (21. bis 25. Dezember 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Fenchel
- Paprika rot/gelb
- Süßkartoffel
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 1000 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

### – LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



in der Weihnachtswoche (KW 52) findet die Auslieferung für die Tage Montag bis Donnerstag regulär statt.

Die Freitagskunden (25.12.20) werden auf die Liefertage zwischen Dienstag und Donnerstag verteilt. Eine separate E-Mail mit Ihrem Liefertag folgt noch.

In der KW 1 im neuen Jahr 2021 verschieben sich die Freitagslieferungen (01.01.2021) um einen Tag nach hinten auf den Samstag, 02.01.2021.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, erholsame und vor allen Dingen besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW52

### Blumenkohl-Curry-Suppe

600 g Blumenkohl, 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), 3 EL Butterschmalz, 1 EL Kreuzkümmel-samen, 2 EL indische Currypaste, 900 ml Gemüsebrühe, Salz, 5 – 6 Stängel Koriandergrün (nach Belieben), 200 g Naturjoghurt, 2 EL frisch gepresster Limettensaft, 4 – 5 EL süßes Mangochutney

### Tomatensalat mit gebackenem Ziegenkäse

800 g Fleischtomaten, 1 Fenchelknolle, 240 g weiße Bohnenkerne, 300 g Ziegenkäserolle, 5 TL flüssiger Honig, 3 EL Pinienkerne, einige Stängel frische Kräuter, z. B. Zitronenthymian und Basilikum, 4 – 5 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, ½ Knoblauchzehe, 3 – 4 EL Olivenöl

### Süßkartoffelpüree

600 g Süßkartoffeln, 200 g Zwiebeln, 40 g Ingwer, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### Bratapfel mit Vanillesauce

4 mittelgroße säuerliche Äpfel, ½ Päckchen Vanillesaucenpulver (zum Kochen), 1 EL Vanillezucker, 2 EL Zucker, ¼ l Milch, 1 EL Rosinen, 6 EL Apfelwein oder -saft, 1 EL Zitronensaft, 30 g Haselnüsse, 1 EL Crème fraîche, 1 EL Honig, 2 Prisen Zimtpulver, abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim  
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | info@novum-gemueseabo.de | www.novum-gemueseabo.de

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.



### Produktinfo: Süßkartoffel

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.



## Zutaten:

500 g Mangold, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Sahne, 50 ml Milch, 1 EL Paniermehl, 200 g Frischkäse, 1 Ei, 12 vorgekochte Cannelloni, 50 g Käse, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

## Cannelloni mit Mangold

Mangold waschen, putzen. Blätter abschneiden. Stiele klein schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten und die ½ der Stiele 5 Minuten blanchieren. Mangold abtropfen lassen. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Sahne und Milch erhitzen und 5 Minuten köcheln. Mangoldblätter kräftig ausdrücken, mit den blanchierten Stielen hacken. Paniermehl, Frischkäse und Ei unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensoße mit Pürieren. Übrige Mangoldstiele hineingeben. Cannelloni mit Frischkäse füllen. In eine gefettete Form legen. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Über die Cannelloni geben und bei 200 ° C im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Käse in Streifen schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit über die Cannelloni geben.

500 g Pastinaken, 2 Limetten, 125 g Honig, 1 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1 TL Kurkuma, 1 EL Currypulver, 1 TL Schwarzkümmel, 1 TL Zimtpulver, ½ TL Salz, 90 ml Olivenöl,

## Orientalische Pastinaken

Pastinaken in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Inzwischen alle übrigen Zutaten mit dem Pürierstab gut verquirlen. Marinade unter die noch warmen Pastinaken heben. Die Pastinaken mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann noch einmal gut mit der Marinade mischen. Noch einmal auf dem Herd erwärmen oder kalt als Antipasti zu frischem Dinkelbaguette genießen.

2 Kohlrabi, 100 g Räuchertofu oder Kochschinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter, 2 EL Sahne, Semmelbrösel, Salz

## Kohlrabi-Lasagne

Kohlrabi schälen, vierteln und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbrösel bestreuen. Den abgekühlten Kohlrabi im Scheiben schneiden und den Boden der Auflaufform damit bedecken. Dann den gewürfelten Räuchertofu oder Kochschinkenscheiben und die Käsescheiben abwechselnd mit den Kohlrabischeiben darauf schichten, mit Kohlrabischeiben abschließen. Das Ei mit Sahne verquirlen und über den Kohlrabi gegeben und mit Semmelbrösel bestreuen. Auf den Semmelbröseln ein paar Butterflocken verteilen. Im auf 200 ° C vorgeheizten Backofen ungefähr 20 – 30 Minuten backen.

6 Bananen, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 Zitrone, davon der Saft, Butter, 3 Eier, 500 ml Milch, 3 TL Stärkemehl, 4 TL Zucker, Zitronenschale, abgerieben

## Bananen im Ofen

In eine eingefettete feuerfeste Form die in Scheiben geschnittenen Bananen schichtweise hineinlegen und jede Schicht mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und Butterflockchen darauf setzen. Eigelb, Milch und Stärkemehl verquirlen und über die Bananen gießen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker und Zitronenschale hinzufügen. Unterziehen und über die Bananenschichten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C, 20 – 30 Minuten goldbraun backen.