

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW42



Für die KW 42 (18. bis 22. Oktober 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Eichwald Hof Förster)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Satsumas
- Spaghetti-Kürbis (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

KochKiste Gourmet STEIERMARK



Genießen Sie unser köstliches 3-Gänge-Menü für 4 Personen aus der Steiermark. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „KochKisten“. Auslieferung in der KW 43 // Bestellschluss: 19. Oktober 2021

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW42

Gemischter Salat mit Kürbis // 2 Personen // vegetarisch

125 g gemischter Blattsalate (z.B. Kopfsalat, Batavia, Endivie oder Feldsalat), 1 Stange Staudensellerie, 1 Bundzwiebel, 1 Stück ca. 400 g Kürbis Hokkaido oder Butternut, 2 Zweige Petersilie, 2 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, 2 TL Kapern, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, ¼ TL flüssiger Honig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne, etwas abgeriebene Schale von einer Zitrone

Gegrillter Kürbis mit Olivenmarinade // 2 Personen // vegan

1 Stück ca. 500 g Spaghetti-, Muskat- oder Butternutkürbis, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g schwarze Oliven, 1 kleiner Bund Petersilie, ½ rote Chilischote, 1 Frühlingszwiebel, 1 Zitrone

Kohlrabi-Apfel-Smoothie // 2 Gläser // vegetarisch

½ (ca. 150 g) kleiner Kohlrabi mit Grün, 1 kleiner Apfel, 100 g Naturjoghurt, 1 TL mildes Currypulver, nach Bedarf Apfelmilchsaft

Apfel-Nuss-Muffins // 4 Personen // vegetarisch

500 g geschälte und entkernte Äpfel, 200 g weiche Butter, 250 g Zucker, 100 g gehackte Walnüsse (oder andere Nüsse), 4 Eier, 300 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 2 TL gestr. Zimt, nach Bedarf Puderzucker oder Kuvertüre

Produktinfo: Spaghettikürbis

Rein äußerlich ähnelt der Spaghettikürbis mit seiner oval-runden, länglichen Form und der cremefarbenen bis gelben Schale eher einer Honigmelone als seinen Geschwistern aus der Kürbis-Sippe. Er wird bis zu 25 cm lang und wiegt je nach Größe zwischen 800 g bis zu knapp 2 kg. Ursprünglich kommt der Spaghettikürbis nicht etwa aus Italien, wie man meinen könnte, sondern aus Japan. Ein Samenhändler hatte den Spaghettikürbis in China entdeckt und 1930 mit der Zucht begonnen. Es dauerte allerdings Jahrzehnte, bis sich herumsprach, dass diese Kürbissorte kulinarisch und gesundheitlich viele Vorzüge hat. Erst seit den 70er Jahren kennt man Spaghettikürbise auch in den USA und Europa. Bei uns gibt es vorwiegend Spaghettikürbis aus israelischen und französischen Importen zu kaufen. Der Name ist beim Spaghettikürbis Programm – er verdankt ihm nämlich der erstaunlichen Tatsache, dass sein Fleisch spaghettiförmige Fäden bildet, die nach dem Garen noch deutlich erkennbarer in einzelne „Nudeln“ zerfallen. Der Spaghettikürbis hat ein sehr mildes Aroma, ähnlich wie Zucchini.



Zutaten

2 Äpfel, 1 kg Rotkraut, 2 Zwiebeln, ca. 1 TL Schmalz, ca. 200 ml Flüssigkeit aus Brühe & Johannisbeersaft (Verhältnis ist davon abhängig, wie süß man das Kraut haben möchte), Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 4 – 5 Wacholderbeeren, 1 Nelke, Salz, Balsamico-Essig, Johannisbeergelee, Salz

2 Schalotten, 250 g Süßkartoffeln, 250 g Möhren, 1 Vanilleschote, 1 Orange, 40 g Butter, 700 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 100 g Sahne, 200 ml Milch, 3 TL rosa Pfeffer

2 große Auberginen (etwa 400 g), Knoblauchpulver, 1 – 2 EL Weizenmehl, 6 EL Olivenöl, 1 EL Zwiebelwürfel, 300 g Tomatenwürfel, 1 EL Thymianblättchen, 1 EL gehackte Basilikumblättchen, 1 EL gehackte Rosmarinadeln, 1 EL abgezogener gehackter Knoblauch, 60 g geriebener Parmesan, 2 große Tomaten (in Scheiben)

2 mittelgroße Zucchini (350 g), 110 g Butter, 250 g brauner Zucker, 3 Eier, 250 g Mehl, 1 TL Backnatron, 2 – 3 TL Zimt, 1 TL Kardamompulver, 1 Vanilleschote, 100 g Bitterschokolade, 125 g Walnüsse, 1 Zweig Tymian

Apfel-Johannisbeer-Rotkraut // 4 Portionen // vegetarisch

Den Kohl putzen und vierteln, dabei den Stunk heraus schneiden. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Kohl und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Dann das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Schmalz in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl und Äpfel zufügen. Alles mit Brühe und Saft ablöschen. Die Gewürze und etwas Salz zufügen. Den Kohl ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Kohl mit Essig und Gelee abschmecken.

Süßkartoffel-Möhren-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

Schalotten abziehen und würfeln. Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob würfeln. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Schote halbieren. Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Süßkartoffel und Möhrenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond ablöschen. Halbe Vanilleschote und die Hälfte des Vanillemarks hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Orangenschale würzen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Halbe Vanilleschote aus der Suppe entfernen und entsorgen. Sahne und Orangensaft angießen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und warm stellen. Milch mit dem restlichen Vanillemark und der zweiten Vanilleschotenhälfte erhitzen, dabei aber nicht kochen. 5 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Milch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Suppe in kleine, heiß ausgespülte Gläser füllen. Milchschaum darüber geben und mit Rosa Pfeffer bestreuen.

Moussaka // 4 Portionen // vegetarisch

Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Die Auberginen in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Auberginenscheiben in Mehl wälzen. Jeweils etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Den Backofen vorheizen. Auberginenscheiben dachziegelartig in einer gefetteten Auflaufform anrichten und warm stellen. Die Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne glasig dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Zutaten einige Minuten dünsten lassen. Die Tomatenscheiben auf die Auberginenscheiben verteilen und darauf die Zwiebel-Tomaten-Masse verteilen. Mit Parmesan-Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten bei 180 ° C Umluft backen.

Zucchini-Schokoladen-Kuchen (nicht zu süß) // 4 Portionen // vegetarisch

Backofen auf 170 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. 100 g Butter und den Zucker mit dem Schneebesen des Handrührers schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren und gut verschlagen, bis eine helle, luftige Masse entsteht. Zucchini putzen, abbrausen, fein raspeln, unter die Eimasse rühren. Mehl, Natron und Gewürze mischen und sieben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark heraus schaben und unterrühren. Mehlmischung und Vanillemark gleichmäßig unter die Eimasse rühren. Schokolade und Nüsse grob hacken. Thymianblättchen abreiben. Mit Schokolade und Nüssen unter den Teig rühren. Eine Kranzbackform (Durchmesser ca. 26 cm) mit der übrigen Butter fetten. Teig einfüllen. Auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, kurz ruhen lassen, stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.