

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW48



Für die KW 48 (29. November bis 3. Dezember 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Aubergine
- Clementinen
- Fenchel (Deutschland)
- Walnüsse (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unser WEIHNACHTSANGEBOT



Liebe Kunden,
ab sofort finden Sie im Online-Shop nun auch unsere Weihnachtsartikel und unsere Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage.

Bestellschluss: 05.12.2021 // Auslieferung: KW 51/21

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW48

Fenchel-Apfel-Suppe // 4 Personen // vegan

2 Stk. Fenchel, 2 Stk. säuerliche Äpfel, 1 Zwiebel, 1 große Kartoffel, Salz, Pfeffer, 750 ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, 2 EL gemischte Kräuter, 2 Scheiben Brot/Toast

Clementinen-Feldsalat // 4 Personen // vegetarisch

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

Möhren-Auberginen-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

500 g Möhren, 350 g Aubergine, 1 kg mehligkochende Kartoffeln, 150 ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 20 g Butter, 175 g Feta Käse, 1 Chilischote, 4 EL Olivenöl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, ½ Topf Basilikum, etwas Fett für die Form

Apfelpfannkuchen mit Honigquark // 2 Personen // vegetarisch

Für die Pfannkuchen: 2 Äpfel, 4 Eier, 2 EL Milch, 1 EL Honig, 50 g Vollkornmehl, 2 EL Öl
Für den Honigquark: 100 g Quark (20 % Fett), 4 EL Milch, 1 EL Honig

Produktinfo: Clementine

Die Clementine ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist. Clementinen sind rund und haben eine glänzend orange Schale mit zahlreichen Öldrüsen, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.



Zutaten

800 g Grünkohl, ½ Bund Petersilie, 2 Eier,
200 g Schlagsahne, 100 g Walnusskerne,
100 g Bergkäse, 1 EL Butter, Salz, Zucker,
Pfeffer, Zimt, Fett für die Form

Grünkohl mit Nuss-Zimt-Kruste // 4 Personen // vegetarisch

Grünkohl waschen, abtropfen lassen. Blätter von den Stielen schneiden und grob hacken. In einem Topf Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker zum Kochen bringen. Grünkohl darin etwa 5 Min. sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Grünkohl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine flache ofenfeste Form fetten. Kohl darin verteilen. Eier mit Sahne verquirlen darüber gießen. Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Walnüsse hacken, mit 1 – 2 Prisen Zimt mischen und auf dem Grünkohl verteilen. Käse reiben und darüberstreuen. Butter klein würfeln, darauf verteilen. Kohl im Ofen ca. 25 Minuten überbacken, bis er eine schöne braune Kruste hat. Dazu passen gut Salzkartoffeln.

250 g Tomaten, 200 g Schafkäse,
1 Bund Basilikum, 6 EL Olivenöl, Salz,
Pfeffer

Tomaten-Käse-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Die Tomaten waschen, in Hälften schneiden und die Stielansätze rausschneiden. Die Tomatenhälften in möglichst kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dann den Schafkäse ebenfalls möglichst fein zerkrümeln und zu den Tomaten geben. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken, zu der Tomaten-Käse-Mischung geben. Den Salat mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

600 g Süßkartoffeln, 200 g Zwiebeln,
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure,
30 g Alsan Margarine (bzw. Butter),
40 g Ingwer, Salz, Pfeffer

Süßkartoffelpüree // 4 Personen // vegan

Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln und Süßkartoffeln in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 20 g Margarine bzw. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Süßkartoffeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mineralwasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze in 15 – 18 Minuten weich garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Ingwer unterrühren. Restliche Margarine zugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Passt super als Beilage zu Ofengemüse.

1 Orange, Orangen für 350 ml frisch
gepressten Orangensaft, 100 g Mehl,
125 g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver,
½ TL Natron, ¼ TL Zimt, ½ TL geriebene
Muskatnuss, 1 Prise Gewürznelkenpulver,
50 g Rosinen, 3 – 4 EL Ahornsirup,
1 – 2 EL Öl

Orangen-Pancakes // 4 Personen // vegan

Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron und Gewürze mischen. Eine Orange waschen und die Schale abreiben. Die restlichen Orangen auspressen für ca. 350 ml Saft. Den Saft in das Mehlgemisch einrühren. Dann Orangenschale und die Rosinen unterheben. Eine Orange mit einem scharfen Messer schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig darin portionsweise zu handtellergroßen Pancakes backen. Auf einem Teller anrichten, mit Ahornsirup beträufeln und mit den Orangwürfeln servieren.