

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW52



Für die KW 52 (27. bis 31. Dezember 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Grünkohl (Deutschland, Förster Demeter)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)
- Schlangengurken
- Halbblutorangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unser BIO-KÄSELADEN im Herzen von Mainz.



Kennen Sie eigentlich schon unseren BIO-KÄSELADEN in der Römerpassage mitten in Mainz? Hier finden Sie rund 300 verschiedene internationale Käsesorten und andere feine Spezialitäten auf 80 m² Ladenfläche. Weitere Infos gibt es [HIER](#).

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

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW52

Salat aus Grünkohl und Roter Bete // 4 Personen // vegan

400 g Grünkohl, 400 g Rote Bete, 200 g weißer Rettich, 2 Orangen, 50 g Kürbiskerne, nach Bedarf 30 g Sultaninen, 4 EL Sesampaste Tahini, 3 Stk. Knoblauchzehen, 5 EL Sojasoße, 5 EL Wasser, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Möhren-Apfel-Suppe // 4 Personen // vegan

700 g Möhren, 2 Stk. Apfel, 1 l Gemüsebrühe, 150 g Sojacuisine, 1 Zwiebel, 1 Stk. Knoblauchzehe, 1 kleines Stück (15 gr.) Ingwer, 2 EL Olivenöl, 2 EL Alsan Margarine, 3 EL Ahornsirup, 2 TL gemahlener Kurkuma, 80 g Walnusskerne, Salz, Pfeffer, Thymianblättchen

Grünkohlaufauf // 4 Personen // vegetarisch

450 g Grünkohl, 600 g festkochende Kartoffeln, 1 Stk. Zwiebel, 1 EL Pflanzenöl, 9 EL kernige Haferflocken, 200 g Schmand, 200 g Schlagsahne, 1 TL Instant-Brühe, etwas Muskatnuss, 100 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

Winterlicher Obstsalat // 4 Personen // vegetarisch

1 Apfel, 1 Halbblutorange, 2 Orangen, ½ Granatapfel, 1 reife Mango, 20 g Walnusskerne, etwas Leinöl, Puderzucker

Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Roten Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrossetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3 – 4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Beten hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Beten ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.



Zutaten

1 Stk. (800 g) Rotkohl, 2 TL Salz,
1 Stk. (15 g) Ingwer, ½ Vanilleschote,
4 – 5 EL Sonnenblumenöl, 1 große Birne,
50 g Mandelblättchen, Pfeffer, Zucker
2 – 4 TL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig,
1 Zwiebel, 100 ml Traubensaft,

2 Knollen Fenchel, 2 Schalotten,
1 Knoblauchzehe, 2 kleine Orangen,
100 g blaue Trauben ohne Kerne,
60 g Postelein oder Feldsalat,
1 – 2 EL flüssiger Honig, 5 EL Essig

500 g Kartoffeln, 250 g Möhren,
2 Zwiebeln, 3 Eier, 2 EL Haferflocken,
Salz, Pfeffer, Öl zum Braten,
1 weiche Avocado, Cayennepfeffer,
1 Zehe Knoblauch, 1 Spritzer Zitronensaft
3 EL Joghurt, nach Bedarf auch mehr,
1 EL grobkörniger Senf

700 g Tomaten, 70 g Tomatenmark,
2 Pellkartoffeln (vom Vortag),
1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel,
30 g Butter, 1 TL Kräutersalz,
1 TL Zucker, 1 EL Pizzagewürz,
500 g Gemüsebrühe, Basilikum,
100 g Crème fraîche, Petersilie

Rotkohlsalat mit Birnen // 4 Personen // vegan

Die äußeren Kohlblätter entfernen. Den Kohl vierteln, den Stunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden, abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann mit dem Salz gut vermengen. Den Ingwer schälen, fein reiben. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauschaben. Ingwer und Vanillemark mit 2 – 3 EL Öl unter den Kohl mischen, alles gut vermengen. Zugedeckt 1 – 2 Stunden marinieren. Birne abbrausen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Birne in dünne Spalten schneiden. Mit 1 – 2 TL Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln, im übrigen Öl glasig dünsten. Birne zugeben. Mit Traubensaft und Essig ablöschen. Aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und übrigem Zitronensaft würzig abschmecken. Den Birnen-Mix zum Kohl geben, alles gut mischen. Salat mit Mandeln bestreuen.

Fenchel-Orangen-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. 2 Orangen schälen und eine in dünne Scheiben schneiden. Die andere Orange auspressen. Den Fenchel putzen, abbrausen und in feine Scheiben hobeln. Die Trauben abbrausen, von den Stielen zupfen und je nach Größe evtl. halbieren. Den Postelein putzen, waschen und trocken-schleudern. Orangensaft, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Orangen, Fenchel, Trauben sowie Postelein auf einer Platte anrichten. Das Dressing darüber träufeln. Dazu passt Baguette.

Möhren-Kartoffelpuffer mit Avocadocreme // 4 Personen // vegetarisch

Für die Puffer die Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln waschen, schälen und alles grob reiben. Die Masse mit den Eiern und den Haferflocken vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen. Für jeden Puffer jeweils 1 EL der Mischung hineingeben, rund austreichen und von beiden Seiten goldbraun braten. Für die Creme die Avocado rauslöfeln und den Kern entfernen. Die Avocadohälften mit einer Gabel zerquetschen und mit Senf, Cayennepfeffer, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Zu den Puffern servieren.

Tomatencremesuppe // 4 Personen // vegetarisch

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein zerkleinern und mit der Butter in einem Topf glasig dünsten. Tomaten waschen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Tomaten und Tomatenmark zu dem Topf geben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Pellkartoffeln, Crème fraîche, Basilikum, Petersilie und die Gewürze zu der Suppe zugeben und alles pürieren.