

## Kistenvorschau für die KW 38

Für die KW 38 (19. bis 23. September 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland)
- **Möhren** (Deutschland, neue Ernte, Biolandhof Tollgrün)
- **Rote Bete** (Deutschland)
- **Blumenkohl** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün)
- **Äpfel** (Deutschland, neue Ernte)
- **Birnen** (Deutschland, neue Ernte)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g, 4,59 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

### Bestellschluss für den Bio-Fisch: 14.09.!



Liebe Kund:innen.

In unserem Online-Shop unter der Rubrik „**Frischer Fisch KW 39**“ können Sie noch bis zum 14.09. frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge von der Waldecker Fischzucht bestellen.

**Bestellschluss: 14.09.2022 | Auslieferung: KW 39**

Ihr NOVUM Team



## Rezeptvorschau für die KW 38

**Möhren-Kartoffelbrot** // 4 Personen // vegetarisch

500 g Kartoffeln, 100 g Möhren, 500 g Vollkornmehl, 1 EL Kräutermischung, 1 Würfel Hefe, 250 ml Wasser

**Indischer Blumenkohl** // 4 Personen // vegan

1 Blumenkohl, 1 EL Senfkörner, Ingwer, 5 Knoblauchzehen, ½ TL Kurkuma, 2 EL Öl, ½ TL Garam Masala, Salz

**Rote-Bete-Shake** // 4 Personen // vegetarisch

450 g Rote Bete, 2 Orangen, 250 ml Johannisbeersaft, 250 g Naturjoghurt, 250 ml Milch, 3 EL saure Sahne, Sesam, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

**Birnen-Kiwi-Konfitüre** // vegetarisch

800 g Birnen, 400 g Kiwis, 500 g Gelierzucker 2:1

### Produktinfo: Birne

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.



## Zutaten

500 g asiatische Bandnudeln,  
400 g Möhren, 1 Chinakohl (ca. 650 g),  
1 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Sojasoße,  
100 g Kochschinken, Sambal Oelek, 1 EL Öl

## Chinakohl-Nudel-Pfanne // 4 Personen

Als erstes werden die Nudeln in kochendem Salzwasser 3 Min. gegart. Dann die Nudeln mit einer Gabel auseinanderziehen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Danach werden die Möhren erst in Scheiben, dann in Streifen geschnitten. Den Kohl vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe, den Kochschinken in Streifen schneiden. In einem Wok etwas Öl erhitzen und Kohl, Möhren sowie Schinken darin unter Rühren anbraten. Nudeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Min. braten. Zum Schluss werden die Lauchzwiebeln dazugeben und mitgebraten. Alles mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Für eine vegetarische Variante einfach den Schinken weglassen.

Für den Teig:

150 g Mehl u. noch etwas zum Ausrollen,  
75 g Butter, 1 Ei, 1 EL kaltes Wasser,  
1 gestr. TL Salz, Pfeffer

Für den Belag:

250 g Cherrytomaten, ½ Bund Basilikum,  
125 g Büffelmozzarella, 60 g Sahne, 1 Ei,  
Salz, Pfeffer, etwas Fett zum Einpinseln  
der Form

## Tomaten-Mozzarella-Tarte // 4 Personen // vegetarisch

Basilikum waschen und die Blätter abzupfen und schneiden. Etwa 1 EL Basilikum zur Seite legen. Dann Mehl und 1 TL Salz vermischen, mit Butterstücke, Ei, kaltem Wasser, 1 Prise Salz, Pfeffer und den Basilikumblättchen verknetet. Zugedeckt 30 Min. kühl stellen. Währenddessen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Ei und Sahne miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer leicht bemehlten Fläche den Teig ausrollen. Diesen dann in eine eingefettete Tarteform legen und den Rand hochziehen. Den Teig mehrfach einstechen und die Tomaten, mit der Schnittfläche nach oben sowie den Mozzarella darauf verteilen. Darüber wird die Ei-Sahne-Mischung gegossen. Die Tarte ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Anschließend dem restlichen Basilikum bestreuen und servieren.

500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel,  
1 Zweig Petersilie, 3 Blätter Liebstöckel,  
1 l Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl,  
200 g Sahne, Zucker, Muskat, Salz,  
Pfeffer

## Möhren-Kohlrabi-Sahne-Gemüse // 4 Personen // vegetarisch

Als erstes Möhren und Kohlrabi schälen und würfeln. Danach 1 l Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren 10 Min. darin ziehen lassen. Dann den Kohlrabi hinzufügen und noch einmal 10 Min. ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und würfeln und die Kräuter hacken. Nach insgesamt 20 Min. wird das Gemüse abgessen. Die Brühe dabei auffangen. Dann die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Mehl unter ständigem Rühren dazugeben um eine Mehlschwitze zuzubereiten, Herd auf eine niedrige Stufe schalten. Von der aufgefangenen Gemüsebrühe ca. 300 ml nun nach und nach unterrühren. Nach Belieben einköcheln lassen. Als nächstes wird die Sahne untergerührt. Genauso wie die gehackten Kräuter. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat alles nach Geschmack würzen. Zuletzt werden die Gemüswürfel wieder dazugegeben. Alles nochmal 10 Min. ziehen lassen, dann kann direkt serviert werden.

250 g kleine Weintrauben, 250 g Quark,  
250 g Mascarpone, 250 g Schlagsahne,  
50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,  
1 Pck. Kekse (Cookies)

## Traubentiramisu mit Cookies

Die Trauben abzupfen, waschen und in eine Schale legen. Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker müssen gut miteinander vermischen. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Dann werden Creme und Trauben in einer großen Form oder in mehreren Gläsern geschichtet und für 1 Stunde kühl gestellt. Derweil die Cookies mahlen. Vor dem Servieren die Cookie-Krümel als Topping auf die Creme gegeben.