

Kistenvorschau für die KW 39

Für die KW 39 (26. bis 30. September 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, Neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Spaghettikürbis** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Fenchel** (Deutschland)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Trauben weiß „Fanny“** (Deutschland, Bioland-Hof Bischmann)

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,69 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 40



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am Mo. den 03.10. (KW 40) ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt.
Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



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 2 kg. Ursprünglich kommt der Spaghettikürbis nicht etwa aus Italien, wie man meinen könnte, sondern aus Japan. Ein Samen-händler 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 den Spaghettikürbis auch in den USA und Europa. Bei uns gibt es vorwiegend Spaghettikürbis aus israelischen und französischen Importen zu kaufen. Der Name kommt beim Spaghettikürbis nicht von ungefähr – er verdankt ihn 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.

Rezeptvorschau für die KW 39

Tomaten-Fenchel-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Fenchel (200–250g), 150 g Strauch- oder Fleischtomaten, 1 Gemüsezwiebel, 150 g Naturjoghurt, etwas Schnittlauch, Dill und Kresse, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Gefüllter Spaghettikürbis // 4 Personen

1 Spaghettikürbis, 400 g Hähnchenfilet, 100 g Basmati-Reis, 50 g Rosinen, 200 ml Kokosmilch, 1 Prise Currypulver, 1 Prise Zimt, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Möhrennudeln // 4 Personen // vegetarisch

1 kg Möhren, 500 g Nudeln, 15 EL Paniermehl, 4 Ei Öl, Chiligewürzmischung, Salz

Süße Crêpes mit Apfelmus // vegetarisch

Crêpes: 150 g Mehl, 300 ml Milch, 4 Eier, 40 g Butter, 40 ml Sonnenblumenöl, 50 g Puderzucker, Salz. // Apfelmus: 6 Äpfel, 30 g Butter, 100 ml Apfelsaft, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt



Zutaten

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

Möhren-Kartoffelbrot // 4 Personen // vegetarisch

Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein raspeln. Möhren ebenfalls so fein wie möglich raspeln. Kartoffeln, Möhren, Vollkornmehl, Hefe und Wasser zu einem glatten Teig rühren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Nochmals durchkneten und einen Brotlaib formen oder in eine Backform geben. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Min. backen. Dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 45 Min. backen. Holzstäbchentest machen oder klopfen ob das Möhren-Kartoffelbrot schon durchgebacken ist. Klingt es leicht hohl, ist es fertig. Zum Auskühlen auf ein Gitterrost stürzen.

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

Indischer Blumenkohl // 4 Personen // vegan

Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner hinzugeben. Kurz erhitzen, bis sie anfangen zu springen. Dann den Blumenkohl dazugeben und leicht anbraten. Aus dem Ingwer und dem Knoblauch eine Paste herstellen. Hierzu den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, den Ingwer schälen sowie fein reiben und beides miteinander vermischen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zum Blumenkohl geben und kurz mit dünsten. Den Kurkuma dazugeben und das Ganze mit etwa 1 Glas Wasser ablöschen. Etwa 15 Min. gar kochen und zum Schluss mit Salz und Garam-Masala abschmecken.

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

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

Rote Bete einfach 30–50 Min. (je nach Größe der Knolle) in Wasser garkochen. Rote Bete abkühlen lassen, schälen, Würfeln. Orangen filetieren, mit Saft, Milch und Joghurt cremig pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit saurer Sahne und geröstetem Sesam dekorieren

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

Birnen-Kiwi-Konfitüre

Birnen schälen und Kerne entfernen. Kiwis ebenfalls schälen. Obst in sehr kleine Stücke schneiden. Gelierzucker unter die Fruchtmasse rühren, ankochen und unter ständigem Rühren 4 Min. sprudelnd kochen. Konfitüre kochendheiß randvoll in Gläser füllen und diese sofort verschließen. Rezept ergibt 4 Gläser.