

## Kistenvorschau für die KW 41

Für die KW 41 (10. bis 14. Oktober 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)
- Grünkohl (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Kürbis Hokkaido (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Bund Petersilie, glatt (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Späth)
- Kiwi grün

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 4,29 € (Bäckerei biokaiser)

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

### Achtung **SCHNÄPPCHEN!**



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



## Rezeptvorschau für die KW 41

### Kartoffelcremesuppe mit Kürbis // 4 Personen // vegetarisch

100 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 500 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Lauchzwiebeln, 600 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagsahne, 150 g Crème fraîche, 200 ml Milch (1,5%), 1 EL Butter, geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Grünkohlsalat mit Kürbis // 4 Personen // vegetarisch

400 g Grünkohl (möglichst zart), 700 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1 Granatapfel, 1 Orange, 3 EL Olivenöl, ¼ TL Chiliflocken, 3 EL Tahin (Sesampaste), 50 g Pekannusskerne, Salz, Pfeffer

### Feines Kräuter-Dressing für Salate // 4 Personen // vegetarisch

¼ Bund glatte Petersilie, ¼ Bund Dill, 8 Halme Schnittlauch, ½ Kästchen Kresse, 5 EL Milch, 2 TL scharfer Senf, 60 g Frischkäse (16 % Fettgehalt), 100 g Mayonnaise, Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Apfelkekse

2 Äpfel, etwas Zitronensaft, 90 g brauner Zucker, 100 g weiche Butter, 2 Eier, 250 g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver, 70 g gestiftete Mandeln, 1 Msp. Bourbon-Vanillepulver (oder Mark einer Vanilleschote), ½ TL Zimt

### Produktinfo: Petersilie

Das beliebte Küchenkraut, das auch als Peterle bekannt ist, gehört zu den Doldenblütlern, den Apiaceae, und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die grünen glänzenden Blätter der Pflanze werden zwischen Mai und Oktober geerntet, die Wurzel, die zum klassischen Suppengrün gehört und im Geschmack der Sellerie ähnelt, im Spätherbst. Die zweijährige Pflanze braucht einen feuchten und nährstoffhaltigen Boden und benötigt zum Keimen Zeit und viel Wärme. Neben der Petersilienwurzel kommt sie als glatte oder krause Variante auf den Markt:

Glatte Petersilie, die auch als Italienische bezeichnet wird, ist aromatischer und intensiver im Geschmack als die krause Sorte, aber auch empfindlicher und schneller welk. Krause findet vor allem in der Deutschen Küche Verwendung. Sie ist Bestandteil der klassischen Vinaigrette, der Frankfurter Grünen Soße, verfeinert die italienische Gremolata, die zum Osso buco gehört, und verleiht der traditionellen kanarischen Salsa verde ihren unverwechselbaren Geschmack.



## Zutaten

700 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Mango,  
150 g Feta-Käse, 600 ml Gemüsebrühe,  
200 ml Tomatensaft, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer,  
grob gemahlener Pfeffer zum Bestreuen

1 Broccoli, 1 Apfel, 1 rote Paprika,  
1 rote Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig,  
1 EL Balsamico-Essig, 1 ½ TL Senf,  
1 TL Kräutersalz, Pfeffer

400 g Lauch, 300 g Möhren, 1 Zwiebel,  
2 EL Rapsöl, 2 Eier, 1 TL Butter, 150 g Topfen,  
100 g Reibekäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
gehackte Petersilie

3 Birnen, 3 Eier, 200 ml Schlagsahne,  
150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,  
2 EL Milch, 100 g Weizenmehl, 1 Zitrone  
(Schale u. 2 EL Saft), ½ Pck. Backpulver,  
30 g Mandelblätter, 50 g Butter +  
etwas zum Einfetten, 6 Tarte-Förmchen

## Möhren-Tomaten-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Gemüsebrühe und Tomatensaft zugießen, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und in grobe Würfel schneiden. Mango kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und nochmals ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten, Feta-Käse darüber bröseln und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

## Apfel-Broccoli-Salat // 4 Personen // vegan

Den Broccoli in Röschen schneiden und waschen. Die Broccoli-Röschen grob schneiden. Den Apfel und Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Senf verrühren. Gut mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und gut durchrühren.

## Möhren-Lauch-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

Den Lauch und die Zwiebel putzen. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel in Würfel. Die Möhren schälen und auch in Ringe schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Lauch und Möhren dazugeben und auch kurz anbraten. Die Eier trennen. Mit einer Gabel das Eigelb mit dem Topfen verrühren und gut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben. Das gedünstete Gemüse in eine Auflaufform geben. Die Topfenmasse darüber verteilen und vorsichtig mit dem Gemüse vermischen. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Min. backen bis der Käse goldgelb ist. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.

## Birnen-Törtchen // 6 Personen

Die Zitrone waschen und die Schale davon fein abreiben. Die Birnen waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Die nun sechs Hälften jeweils auf der gewölbten Seite mit dem Messer etwas einschneiden. Auf der Schnittseite mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Die Schlagsahne mit dem Handrührgerät etwas anschlagen. Dann 100 g vom Zucker, Vanillezucker und die Zitronenschale unterheben und steif schlagen. Die Eier nach und nach vorsichtig unterrühren. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen, über die Schlagsahne-Masse sieben und vorsichtig unterrühren. Die Tarte-Förmchen mit der Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Formen bis zur Hälfte mit dem Teig füllen. Die Milch erwärmen und die Butter mit dem restlichen Zucker darin zergehen lassen. Mandelblätter zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Mandeln auf den Teig in der Tarte-Form verteilen und die Birnen auf die Mandeln legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min. backen.