

Kistenvorschau für die KW 44

Für die KW 44 (31. Oktober bis 04. November 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Auberginen**
- **Bananen**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkel Brot, 750 g, 4,69 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Unsere Bio-BackKiste



Ab sofort finden Sie im Online-Shop auch wieder unsere beliebte Bio-BackKiste. Gönnen Sie sich Genussmomente mit drei absoluten Plätzchenklassikern. Die gelingsicheren Rezepte bestehen garantiert nur aus besten Zutaten.

Also, auf die Plätzchen, fertig, los!

Erhältlich vom 17.10. –15.12.2022 /
letzte Auslieferung: KW 50

Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 44

Möhren-Rohkost-Salat // 4 Personen // vegetarisch

4 Möhren, 1 Apfel, 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Zucker, 1 Msp. gemahlener Kümmel, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer

Broccoli-Minestrone // 4 Personen // vegetarisch

250 g Broccoli, 4 Kartoffeln, 2 Möhren, 2 rote Paprika, 1 Gemüsezwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 ml passierte Tomaten, 2 EL Gemüsebrühe, 50 g Butter, 1 EL getr. Basilikum, 3 Lorbeerblätter, 100 g Parmesan, Pfeffer, Salz

Auberginen-Käsepfanne // 4 Personen // vegetarisch

1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Gewürzgurke, 150 g Schafskäse, 1 Dose stückige Tomaten, 3 EL Olivenöl, 2 EL saure Sahne, 2 Zweige Thymian, Paprikapulver, Pfeffer

Bananenquark

6 Bananen, 500 g Magerquark, 250 g Sahne, 80 g Zucker, etwas Zitronensaft, Schokostreusel

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

4 Clementinen, 1 Fenchelknolle mit Grün,
2 Blutorange, 2 Orangen, 2 Avocados,
1 mittelgroße Schalotte, 1 EL grober Senf,
1 TL Honig, 2 EL weißer Aceto Balsamico,
2 Stiele Minze, 200 g Gorgonzolakäse,
1 kleines Baguette/Ciabatta Brot,
6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

½ Wirsing Kohl, 3 Kartoffeln, 2 Möhren,
½ Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Rapsöl,
150 ml Gemüsebrühe, 120 g Schmand,
3 EL kernige Haferflocken, Salz, Pfeffer,
50 g geriebener Gouda

300 g Möhren, 4 getrocknete Aprikosen,
1 Stk. Ingwer ca. 1 cm, 1 TL Kurkumapulver,
200 ml heißes Wasser

2 Äpfel, 250 g Marzipanrohmasse,
50 g weiche Butter + etwas für das Blech,
3 Eigelbe, 60 g Preiselbeer-Konfitüre,
100 g saure Sahne

Fenchel-Clementinen-Salat mit Avocado // 4 Personen // vegetarisch

Den Fenchel putzen, waschen und trockentupfen. Das Fenchelgrün abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Fenchel in sehr dünne Scheiben hobeln und in eine große Schüssel geben. Senf, Honig und Essig miteinander verrühren. Das Öl unter Rühren zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Fenchel gießen und unterheben. Die Schalotte schälen, in dünne Ringe schneiden und zum Fenchel geben. Die Clementinen, die Orangen und die Blutorange waschen und mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut am Fruchtfleisch verbleibt. In Scheiben schneiden und abwechselnd mit der Fenchelmischung auf Teller verteilen. Die Minze waschen. Die Blättchen abzupfen und mit dem Fenchelgrün zum Salat geben. Zum Schluss die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Die Frucht in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden, den Gorgonzola darauf verteilen und im Backofen 5 Min. überbacken. Zusammen mit dem Salat servieren.

Wirsing Auflauf // 2 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Min. kochen. Kohl in Stücke schneiden und waschen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln sowie Möhren darin anbraten. Kohl und Brühe dazugeben und ca. 20 Min. weiterdünsten. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sobald der Kohl gar ist, den Schmand und 2 EL Haferflocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Auflaufform einfetten, abwechselnd Kartoffelscheiben und Wirsing aufschichten, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Käse und 1 EL kernige Haferflocken vermischen, über den Auflauf streuen und ca. 20 Min. backen.

Möhren-Smoothie mit Ingwer // 2 Personen // vegan

Die Möhren waschen, schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Aprikosen grob hacken. Möhren, Ingwer und Aprikosen in einen Standmixer geben. Kurkuma mit dem Wasser in den Mixer geben (etwas Kurkuma zum Garnieren aufheben). Alle Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis die Mischung schön cremig ist und keine Möhrenstückchen mehr vorhanden sind. Den Smoothie auf Gläser verteilen und etwas Kurkuma darüber stäuben. Nach Belieben kalt oder heiß servieren.

Marzipan-Apfelküchlein aus dem Ofen

Das Marzipan mit der Butter glatt verkneten. Dann nach und nach die Eigelbe darunter arbeiten. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Äpfel waschen, schälen und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe das Kerngehäuse mit einem kleinen, spitzen Messer oder einem Kerngehäuseausstecher heraus schneiden. Acht gleichmäßig dicke Apfelscheiben auswählen. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten, die Apfelscheiben nebeneinander auf das Blech legen und das Loch in der Mitte mit etwas Marzipanmasse auffüllen. Die restliche Masse rundherum auf den Rand der Apfelscheiben spritzen. Die saure Sahne auf den Apfelscheiben innerhalb der Marzipanringe verteilen. Die Preiselbeeren draufgeben und leicht in die Sahne drücken. Das Backblech auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und 15–20 Min. backen, bis die Marzipanmasse schön gebräunt ist.