

## Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 46 (14. bis 18. November 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rote Bete** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Fenchel** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Spinat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen**

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 1000 g, 4,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Unser WEIHNACHTSANGEBOT



Liebe Kund:innen,  
ab sofort finden Sie im Online-Shop auch wieder erlesene Weihnachtsartikel und Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage.

Bestellschluss Fleisch: 07.12.2021

Auslieferung: KW 51/22

Ihr NOVUM-Team



### 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 Blattrosetten 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.



## Rezeptvorschau für die KW 46

### Spinatsalat // 4 Personen // vegetarisch

300 g Spinatblätter, 50 g Buchweizen, 100 g Steinchampignons, 1 EL weiche Butter, 4 EL Sprossen, 2 EL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

### Rote-Bete-Suppe // 4 Personen // vegan

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Karotten, ½ Stange Lauch, 100 g Alsan (vegane Butter), ½ Knoblauchzehe, 1 l Wasser, ½ TL Thymian, ½ TL Majoran, 1 Schuss Sojasahne, Salz, Pfeffer

### Bulgur mit Fenchel und Käse // 4 Personen // vegetarisch

150 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 400 g Fenchelknolle, 200 g Tomaten, 2 Frühlingzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, ½ TL Fenchelsamen (nach Belieben), 1 EL kleine schwarze Oliven, mittelalter Pecorino (ca. 40 g), Salz, schwarzer Pfeffer

### Orangen-Limettenjoghurt

2 Orangen, 1 Limette, 500 g Naturjoghurt, 200 g Crème fraîche, 80 g brauner Zucker, 80 g Baiser bzw. Meringue

## Zutaten

2 große Pastinaken (ca. 500 g),  
2 große Kartoffeln (ca. 400 g), 3 rote Äpfel,  
4 EL helle Sesamsamen, 80–100 ml Milch,  
2 EL Paprikapulver edelsüß, 60 g Butter,  
½ Bund Schnittlauch, Salz

800 g Hokkaido-Kürbis, 120 ml Apfelsaft,  
120 ml Apfelessig, 40 g Rosinen, 300 g Äpfel,  
100 ml Honig, 2 Romana-Salatherzen,  
75 g Semmelbrösel, 12 Salbeiblätter,  
75 g gemahlene Haselnüsse, 110 g Butter,  
250 g Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung  
(oder Quattro Formaggi), Salz

2 Äpfel, 2 reife Birnen, 200 g Goldhirse,  
50 g Sultaninen, 500 ml Haferdrink natur,  
1 Pck. Vanillezucker, 2 TL Zitronensaft,  
100 ml Apfelsaft

500 g Äpfel, etwas Zitronensaft,  
200 g Butter, 250 g Zucker, 4 Eier,  
300 g Weizenmehl, 1 Pck. Backpulver,  
100 g gehackte Walnüsse (oder andere  
Nüsse), 2 gestr. TL Zimt, evtl. Puderzucker  
oder Kuvertüre

## Paprika-Äpfel mit Pastinaken-Stampf // 4 Personen // vegetarisch

Die Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und nicht zu grob würfeln. Beides zugedeckt in gesalzenem Wasser für ca. 12 Min. garen. Inzwischen die Äpfel waschen und gut trockenreiben, dann vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel längs in dicke Spalten schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Äpfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten – sie sollen aber keinesfalls zerfallen. Die Äpfel salzen, Sesamsamen und Paprikapulver darüberstreuen und alles vermischen. Die Pastinaken- und Kartoffelwürfel abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer im Topf grob zerdrücken, dabei die Milch dazugeben und untermischen. Das Püree eventuell mit Salz nachwürzen und mit den Äpfeln anrichten. Die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

## Kürbissalat mit gebackenen Ravioli // 4 Personen // vegetarisch

Den Kürbis waschen, die Kerne herauskratzen und ohne zu Schälen in Spalten schneiden. Apfelsaft, Essig, Honig, Rosinen und etwas Salz aufkochen lassen. Die Kürbisspalten hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. garen. In dem Sud abkühlen lassen. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern, anschließend in Streifen schneiden. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gleichzeitig gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Ravioli in dem Topf nach Packungsangabe garen und abtropfen lassen. Die Semmelbrösel mit den gemahlene Haselnüssen vermischen. In einer Pfanne 80 g von der Butter zerlassen, etwas salzen und die Ravioli dazugeben. Mit der Semmelbrösel-Mischung bestreuen und verrühren. Alles in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen ca. 10 Min. backen. Währenddessen die übrige Butter in der gleichen Pfanne zerlassen. Die Apfelspalten mit den Salbeiblättern hineingeben und 2 Min. braten. Jetzt die Äpfel mit den Kürbisspalten vermischen, mit den Ravioli auf Tellern anrichten und servieren.

## Frühstückshirsebrei mit Apfel-Birnen-Kompott // 4 Personen // vegetarisch

Die Hirse in einem Sieb unter kaltem Wasser gut abspülen, dann einen Topf geben. Sultaninen, Vanillezucker und den Haferdrink zu der Hirse geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 15 Min. sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren und nach Bedarf und gewünschter Konsistenz noch Flüssigkeit zugeben. Die Äpfel und Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Das Obst mit dem Zitronensaft vermischen und in einen Topf geben. Mit dem Apfelsaft ca. 10 Min. weich dünsten und etwas abkühlen lassen. Den Kompott zu dem Hirsebrei servieren.

## Apfel-Nuss-Muffins

Die Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft und dem Zimt verrühren und beiseitestellen. Die weiche Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren. Das Backpulver zu dem Mehl geben und alles zu der Buttermischung sieben. Mit dem Handmixer zu einem glatten Teig vermengen. Die Äpfel und Nüsse unter den Teig geben und vorsichtig unterrühren. Teig in Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15–20 Min backen (Garprobe machen). Muffins auf dem Küchengitter auskühlen lassen, anschließend können sie nach Bedarf mit Puderzucker bestäubt oder mit Kuvertüre glasiert werden.