

## Kistenvorschau für die KW 47

Für die KW 47 (21. bis 25. November 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Grünkohl** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Paprika rot**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Granatapfel**

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g, 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **KochKiste Gourmet Bayern**



Genießen Sie ein köstliches 3-Gänge-Menü für 4 Personen aus typisch bayerischen Zutaten. Dieses Jahr können Sie aus zwei Menüs wählen: „Bayern 1 – mit Fisch“ und „Bayern 2 – vegetarisch“. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik „KochKiste Gourmet“.

**Achtung: Bestellschluss 07.12.2022!**  
**Auslieferung in KW 51, 19. – 23.12.2022**

Ihr NOVUM-Team



### **Produktinfo: Feldsalat**

Feldsalat – auch Rapunzel genannt – ist ein typischer Wintersalat und hat zarte Blätter mit mild-nussigem Geschmack. Von allen Salatsorten steckt in Feldsalat der höchste Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Feldsalat wird erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts kultiviert. Regional verbreitete Namen für Feldsalat sind auch „Rapunzel“ oder „Ackersalat“. Kälte verstärkt das Aroma von Feldsalat, am besten schmeckt Feldsalat deshalb von Oktober bis Januar. Feldsalat ist aber von September bis Mai erhältlich. Achten Sie bei Feldsalat darauf, dass die Blattrosetten knackige Stiele haben und dass die Blätter nicht beschädigt, schlaff oder welk sind. Der nussige Geschmack von Feldsalat passt gut zu Speck, Räucherfisch und Nüssen, aber auch zu Äpfeln und Birnen. Wickeln Sie Feldsalat zum Aufbewahren in feuchtes Küchenpapier und geben Sie den Feldsalat in eine Plastiktüte. So können Sie den Feldsalat bis zu fünf Tage im Gemüfefach des Kühlschranks aufbewahren. Feldsalat hat von allen Salatsorten den höchsten Gehalt an Vitaminen – vor allem Vitamin C und Provitamin A – sowie Mineralstoffen. Feldsalat ist ein guter Lieferant für Kalium, Phosphor und Eisen.



## Rezeptvorschau für die KW 47

### **Feldsalat mit Orangen // 4 Personen // vegetarisch**

2–3 EL Balsamessig, 2 EL Wasser, 4 EL Olivenöl nativ, 200 g Champignons, 50 g Zwiebeln, 200 g Orangen-Fruchtfleisch, 250 g Feldsalat, 3 EL Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer

### **Paprika-Dip // 4 Personen // vegetarisch**

1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 200g Frischkäse, etwas Milch, Pfeffer

### **Möhren-Lasagne // 4 Personen // vegetarisch**

1 kg Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zehe Knoblauch, 1 Prise Currypulver, 4 Tomaten, 125 ml Milch (fettarm), 1 Becher Sauerrahm, 250 g Lasagneplatten, 100 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer

### **Granatapfel-Vanille-Dessert**

1 Granatapfel, 500 g Magerquark, 250 g Joghurt, 200 ml Schlagsahne, ein wenig Vanillezucker, Schokostreusel nach Bedarf

## Zutaten

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

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

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

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

## Spinatsalat // 4 Personen // vegetarisch

Spinatblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, dann abtropfen lassen. Den Buchweizen in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in der Butter anschwitzen. Den noch warmen Spinat auf Tellern anrichten. Champignons, Buchweizen und Sprossen darauf verteilen. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

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

Die Rote Bete, Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Alsan-Butter in einem Topf erhitzen und die Rote-Bete-Würfel darin anschwitzen. Nach 5 Min. das restliche Gemüse dazugeben und alles für 10 Min. weiter dünsten lassen. Den Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in der letzten Minute zum Gemüse geben. Nun das Wasser zugeben und auf kleiner Hitze für ca. 45 Min. (bis das Gemüse weich ist) köcheln lassen. Für eine cremige Suppe alles mit einem Stab- oder Standmixer pürieren. Mit Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit einem Schuss Sojasahne verfeinern.

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

Den Bulgur mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Offen lauwarm auskühlen lassen. Inzwischen den Fenchel waschen, welke äußere Blätter ablösen und braune Stellen abschneiden. Den Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansätze klein würfeln. Frühlingzwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen, den Fenchel darin mit den Fenchelsamen anbraten. Die Zwiebelringe und den Knoblauch kurz mitbraten. Die Tomaten und 50 ml Wasser dazugeben, die Oliven untermischen und das Gemüse salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 2 Min. bissfest garen. Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Bulgur darin unter Rühren bei starker Hitze ca. 3 Min. rösten. Locker mit dem Gemüse mischen, abschmecken und den Käse darüberhobeln.

## Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste noch etwas auspressen. Limette heiß waschen, trockenreiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen und den Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.