

## Kistenvorschau für die KW 49

Für die KW 49 (05. bis 09. Dezember 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Bataten Süßkartoffeln**
- **Walnüsse** (Deutschland, Obsthof Goldener Grund)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen**

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g, 4,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **KochKiste Gourmet Bayern**

Genießen Sie unser 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: Süßkartoffel**

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.



## Rezeptvorschau für die KW 49

**Orientalische Linsensuppe mit Clementinen** // 4 Personen // vegetarisch

2 Clementinen, 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 EL gelbe Currypaste, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, 400 ml Kokosmilch, 200 g gelbe Linsen, 2 Stiele Minze, 400 g Joghurt, ½ Granatapfel, 4 Stiele Koriander, Fladenbrot

**Süßkartoffel-Chili-Eintopf** // 4 Personen // vegetarisch

500 g Süßkartoffeln, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote und 1 gelbe Paprika, 1 kleine rote Chilischote, 3 EL Olivenöl, 1 TL mildes Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 850 ml stückige Tomaten, 750 ml Gemüsebrühe, 2 Dosen Kidneybohnen (je 255 g), 100 g Crème fraîche, 100 g Tortilla Chips

**Spitzkohltopf mit Reis** // 2 Personen // vegan

200 g Spitzkohl, 75 g Langkornreis, 125 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 2 EL Pflanzenöl, 625 ml Gemüsebrühe, 100 g Kirschtomaten, 2–3 Stängel Petersilie, Schale einer ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer

**Apfeltorte, schwedische Art**

1 kg Äpfel, 100 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 3 Eier, 270 g Zucker, 1 Prise Salz, 3 TL Zimt (+ etwas Zimt zum Bestäuben), 1 Zitrone, 1 Pck. Sahnepuddingpulver, 300 ml Wasser, 400 ml Schlagsahne, 2 Pck. Vanillezucker, 2 Pck. Sahnesteif, Springform (Ø 26 cm), Tortenring

## Zutaten

½ Endiviensalat, 1 Birne, 30 g Berglinsen, 9 Steinchampignons, 20 g Speckwürfel, 1 Schalotte, 2 Stangen Lauchzwiebeln, 20 g Walnüsse, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Walnussöl, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL Dijonsenf, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Butter, Chiliflocken, Salz, Pfeffer

1 Wirsing (ca. 1 kg), 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm), 1 Zwiebel, 50 g Cashewkerne, 3 EL Sojasoße, 6 EL Sonnenblumenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 5 EL süßsaure Soße, Salz, Pfeffer

2 Möhren, 200 g Zuckerschoten (TK), 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 kleiner Rotkohl, 1–2 milde rote Chilischoten, 2 Eier, 150 g Basmati Reis, 180 g Räuchertofu, 1 EL Öl, 1 Limette, 80 g Erdnussbutter, 3 EL Sojasoße, 1 EL Honig, Chiliflocken, 5–6 EL Kokosmilch, gesalzene Erdnüsse zum Bestreuen

1 Apfel, 2 reife Bananen, 3 Stiele Minze, 4 grüne weiche Kiwis, 3 EL flüssiger Honig, 400 ml Wasser, 100 ml Kokosmilch

## Endivien-Linsen-Salat // 4 Personen

Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen (ohne Salz). Die Linsen im kochenden Wasser für ca. 8 Min. köcheln lassen, dass sie noch Biss haben. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Schalotte und den Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Endiviensalat halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und trocken schütteln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Für die Vinaigrette das Walnussöl, den Weißweinessig, Senf sowie Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen, Birne, Schalotte, Knoblauch mit der Vinaigrette verrühren und ziehen lassen. Währenddessen die Speckwürfel in einer Pfanne (ohne Fettzugabe) schön anbraten und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne, mit dem restlichen Fett die Steinchampignons mit etwas Salz und Pfeffer anbraten. Den Endiviensalat, Speck und die Pilze zu der Linsenmischung geben und gut vermischen.

## Wirsing süßsauer // 4 Personen // vegan

Den Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Dann in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. weiterdünsten und mit Salz würzen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Min. köcheln lassen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne (ohne Fett) unter Rühren goldbraun rösten. Süßsaure Soße und Sojasoße vermischen und unter den Wirsing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen. Dazu schmecken angebratener Tofu und Reis.

## Asia Bowl // 4 Personen // vegan

Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Die Zuckerschoten im kochenden Wasser für ca. 5 Min. köcheln lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Möhren waschen, schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Die Lauchzwiebeln und den Rotkohl putzen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Rotkohl in feine Streifen. Die Chilischoten putzen, waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Eier ca. 6 Min. kochen, kalt abschrecken, schälen und dann halbieren. Den Tofu abtropfen lassen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel von jeder Seite anbraten. Für die Soße die Erdnussbutter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Sojasoße, den Honig und die Chiliflocken unterrühren. So viel Kokosmilch zufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Die Limette auspressen und mit dem Limettensaft die Soße nach Geschmack abschmecken. Den Reis in 4 tiefe Schüsseln geben. Das Gemüse, Tofuwürfel und je eine Ei-Hälfte darauf anrichten und mit der Soße und den Erdnüssen bestreut servieren.

## Apfel-Kiwi-Smoothie

Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Früchte und restlichen Zutaten in einen Standmixer geben, fein pürieren und servieren.