

Kistenvorschau für die KW01

Für die KW 01 (02. bis 06. Januar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Weißkohl** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Rettich, schwarz** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Mangold, grün**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **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.

– NEU bei NOVUM! –



Unter der Rubrik „**NEU bei NOVUM**“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben – viel Spaß beim Stöbern!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2023!

Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW01

Feuriger Krautsalat // 4 Personen // vegetarisch

½ Kopf Weißkohl, 500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 15 g Chilischoten, 1 Zitrone, 6 EL Olivenöl, ½ Bund Dill, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Schwarze Rettich-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

600 g schwarzer Rettich, 600 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Essig, 1 l Gemüsebrühe, Saft einer ½ Zitrone, 100 ml Schlagsahne, Muskatnuss, Majoran, Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer

Kartoffel-Mangold-Pfanne // 4 Personen // vegetarisch

600 g grüner Mangold, 400 g Möhren, 600 g Kartoffeln (für Pellkartoffeln), 2 rote Zwiebeln, 100 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Rapsöl, 125 g Schmand, Salz, weißer Pfeffer

Quarkäpfel im Blätterteig

3 Äpfel, 6 Blätterteigplatten (TK), 200 g Magerquark, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Ei, 4 EL Aprikosenmarmelade, Backpapier

Produktinfo: Weißkohl

Weißkohl (Brassica oleracea convar. capitata var. alba), außerdem Weißkraut, Weißkabis, Kabis oder Kabbes genannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler. Weißkohl ist gewiss das beliebteste Kohlgemüse und eines der beliebtesten Gemüse allgemein. In Deutschland macht der Weißkohl ca. die Hälfte der kompletten Ernte an Gemüse aus. Weißkohl kommt ursprünglich vom Mittelmeer und den Atlantikküsten. Bereits die Römer kannten und schätzten ihn. Heute wird Weißkohl in ganz Europa angebaut, wobei flächenmäßig Deutschland der Spitzenproduzent ist. Früher war Weißkohl ein typisches Wintergemüse, durch Sortenzucht machte aus Gemüse jedoch ein Kraut, das zu jeder Jahreszeit als Früh-, Mittelfrüh-, Herbst- oder Wintersorte angeboten wird. Weißkohl kann daher in seinen verschiedenen Sorten durchgehend von Mai bis November geerntet werden. Frühe Kohlsorten sind zarter und dadurch weniger lagerfähig als die fest geschlossenen Köpfe, die ab September geerntet werden. Das Weißkohl-Wintergemüse, das mehrere Kilogramm schwer wird, kann bis zu acht Monaten gelagert werden. Weißkohl schmeckt mild-würzig. Er entfaltet seinen Geschmack besonders gut, wenn er mit etwas Kümmel zubereitet wird. Kümmel hilft auch bei der Verdauung von Weißkohl, der blähend wirkt und somit für Magen- und Darmkranke nicht zu empfehlen ist.



Zutaten

500 g Kohlrabi, 2 Möhren, 1 Zwiebel,
1 kg mehligkochende Kartoffeln, 1 TL Öl,
1 Knoblauchzehe, 1,5 l Gemüsebrühe,
nach Bedarf (vegetarische) Würstchen,
Salz, Pfeffer

300 g Clementinen, 250 ml Wasser,
400 g Knollensellerie, 1 Prise geriebener
Ingwer, 4 EL Essig, 3 EL Mayonnaise
oder Salatcreme, 3 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

½ Chinakohl, 300 g Schupfnudeln,
1 Zwiebel, 200 ml Gemüsebrühe,
20 g Butter, 30 g geriebener Cheddar,
1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

4 Äpfel, 4 getrocknete Aprikosen,
4 entkernte Backpflaumen, 1 Zitrone,
20 g weiche Butter, 80 g Zucker,
8 Mandeln, 8 Haselnüsse

Kohlrabi-Möhren-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren schälen. Kohlrabi und Kartoffeln halbieren und in Würfel schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel putzen, halbieren und auch in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse dazugeben, das andere Gemüse zufügen und alles nochmals kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Etwa ⅓ davon herausnehmen und zur Seite stellen. Den Rest des Gemüses im Topf pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorher entnommene Gemüse wieder hineingeben. Nach Bedarf ein paar Würstchen klein schneiden und direkt in der Suppe erwärmen.

Sellerie-Clementinen-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Den Sellerie schälen, halbieren und in sehr feine Stifte schneiden. In einem Topf Wasser, Essig und etwas Salz verrühren und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, die Selleriestifte hineingeben und eine Stunde ziehen lassen. Clementinen schälen, die Schnitze trennen. Ein paar ganze Schnitze für die Deko beiseitelegen und die Restlichen jeweils mit dem Messer halbieren. Für die Soße die Mayonnaise oder Salatcreme mit dem Zitronensaft vermengen. Salz, Pfeffer und etwas geriebenen Ingwer hinzugeben und alles verrühren. Den Sellerie abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Clementinen mit den Selleriestiften zu der Soße geben und gut durchrühren. Mit den ganzen Clementinen-Spalten garnieren und servieren.

Käse-Schupfnudeln mit Chinakohl // 4 Personen // vegetarisch

Den Chinakohl halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälfte des Kohls in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit etwas Butter glasig dünsten. Die Chinakohl-Streifen dazugeben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. köcheln lassen. Die Schupfnudeln in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl leicht anrösten. Gut salzen und pfeffern und den Cheddar unterrühren. Die Käse-Schupfnudeln mit dem Chinakohl vermischen und servieren.

Bratäpfel mit getrocknetem Obst

Für die Füllung die getrockneten Aprikosen und Backpflaumen in kaltem Wasser einweichen und dann in dem Wasser 5 Min. köcheln lassen. Anschließend herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Nüsse kleinhacken und mit den Fruchtwürfeln vermischen. Die weiche Butter und 40 g Zucker untermischen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Direkt mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Frucht-Nuss-Mischung in die Äpfel füllen. Ein Backblech mit etwas Butter einfetten und die Äpfel auf das Backblech legen und etwas Wasser dazugießen. Mit dem übrigen Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30–35 Min. backen. Die Äpfel sollten innen noch nicht ganz weich sein. Mit Eis oder etwas Vanillesoße servieren.