

Kistenvorschau für die KW 50

Für die KW 50 (12. bis 16. Dezember 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Kürbis Hokkaido (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Lauch (Deutschland, Eichwaldhof Förster/Bioland-Hof Tollgrün)
- Schlangengurke
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Kaki Rojo

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 3,69 € (Bäckerei biokaiser)

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

Geschenkidee zu Weihnachten



Noch kein Weihnachtsgeschenk? Überraschen Sie Ihre Liebsten doch mit einem kulinarischen Abend in tollem Ambiente: Mit Tickets für unser Event „Käsekuss & Weingenuß“!

Die ersten Termine für 2023 sind bereits buchbar. Mehr Infos dazu finden Sie auf unserer Website. [Hier können Sie auch direkt die Tickets buchen.](#)

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!
Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 50

Gurkensalat // 4 Personen // vegetarisch

2 Gurken, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Möhre, 1 Becher saure Sahne od. Joghurt, 2 Tütchen Dressingpulver (Paprika-Kräuter), 1 EL Butter, etwas Schnittlauch, Olivenöl, Balsamico Bianco oder Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer

Kürbiscremesuppe // 4 Personen // vegetarisch

1 ½ Hokkaido-Kürbisse, 2 Zwiebeln, 2–3 Gemüsebrühwürfel, 1 Bund Petersilie, Sahne, Kräutersalz, Meersalz, Pfeffer

Hafer-Möhren-Burger // 4 Personen // vegetarisch

100 g Möhren geraspelt, 3 EL körniger Frischkäse od. Tofu zerdrückt, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Lauchzwiebelringe, 125 ml Milch, 75 g Haferflocken, 3 EL Dinkel-Vollkornmehl, 1 gestr. TL Salz, 1 TL frisch gemahlener Pfeffer, etwas Öl

Kaki-Creme // 2 Portionen

1 reife Kaki, ½ unbehandelte Zitrone, 1 Blatt Gelatine weiß, 25 g Zucker, 100 ml Sahne

Produktinfo: Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. Weltweit wichtigste Anbauer sind Italien, Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien. *Diospyros kaki* lautet der wissenschaftliche Name der Kaki; dabei bedeutet „diospyros“ auf Griechisch „göttliches Feuer“. Der Kakibaum gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und kann eine Höhe von 8–10 m erreichen. Kakis sind reich an Vitamin A und B sowie Phosphor und Kalium. Sie werden zur Behandlung von Erkrankungen der Schilddrüse verwendet, obgleich eines niedrigen Gehaltes an Jod. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöffen. Aber unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge. Volle Reife ist an Tieforange bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand erkennbar, fast schon vor dem Zerfallen. Hier wird die maximale Süße erreicht. Im Handel werden nur unreife, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.



Zutaten

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

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

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

1 kg Äpfel, 3 Eier, 100 g Weizenmehl,
2 TL Backpulver, 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

Orientalische Linsensuppe mit Clementinen // 4 Personen // vegetarisch

Die Clementinen schälen, die Filets voneinander trennen. Zwiebel und Knoblauch putzen und beides sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Currypaste und Clementinen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Kokosmilch zugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, dann durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren und mit Salz würzen. Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser auswaschen. Dann in die Suppe geben und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen. Währenddessen die Minze waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Minze mit dem Joghurt verrühren und etwas Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Koriander waschen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen. Fladenbrot im Backofen aufbacken (wenn nötig). Die Suppe in Schalen portionieren und mit den Granatapfelkernen und Koriander dekorieren. Mit Fladenbrot und dem Minze-Joghurt servieren.

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

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch und beide Paprika putzen. Knoblauch hacken und Paprika in große Würfel schneiden. Chili putzen, waschen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und mit dem Paprika- und Currypulver verrühren. Alles kurz anbraten und mit den stückigen Tomaten und der Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zu dem Eintopf geben und weitere 5 Min. köcheln. In Schalen portionieren und mit einem Klecks Crème fraîche und den Tortilla Chips servieren.

Spitzkohltopf mit Reis // 2 Personen // vegan

In einem Topf 0,5 l Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Den Reis 15–20 Min. fast gar kochen. Zwischenzeitlich den Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Reis in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, dann das Gemüse darin 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln. Den Reis kurz vor Ende dazugeben. Die Tomaten waschen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch mischen. Tomaten im Eintopf erwärmen. Portionieren und mit dem Petersilien-Zitronen-Mix dekorieren.

Apfeltorte, schwedische Art

Für den Biskuitboden die Eier trennen. Eiweiß mit 120 g Zucker und etwas Salz luftig aufschlagen. Die Eigelbe unterrühren. Das Mehl mit 1 TL Zimt und dem Backpulver vermischen, zu der Eischnee-Mischung sieben und vorsichtig unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen, dann in der Form auskühlen lassen. Währenddessen die Füllung vorbereiten. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen. Auf einer Reibe grob in einen Topf raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Das Puddingpulver mit 3 EL Wasser anrühren. Das restliche Wasser in den Topf zu den Äpfeln geben. Den restlichen Zucker und 1 TL Zimt dazugeben und aufkochen lassen. Das angerührte Puddingpulver unterrühren, alles ca. 3 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Schlagsahne mit 1 TL Zimt, dem Vanillezucker und dem Sahnesteif sehr fest aufschlagen und kühl stellen. Den Boden aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte legen, Tortenring um den Boden stellen. Die Apfelfüllung darauf verteilen und glattstreichen. Dann die Sahne auf den Äpfeln verstreichen und mit Zimt bestäuben.