

## Kistenvorschau für die KW 51

Für die KW 51 (19. bis 23. Dezember 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rotkohl** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Feldsalat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Broccoli**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen**

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,69 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 52**



Liebe Kund:innen,  
bitte beachten Sie, dass am Mo. den 26.12. (KW 52) ein Feiertag ist und es zur Verschiebung Ihres Liefertags kommt. Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



### **Produktinfo: Rotkohl**

Die rote Farbe ist keine Züchtung sondern eine Laune der Natur. Im Rotkohl, auch Blaukraut oder Rotkraut genannt, sind die gleichen sekundären Pflanzenstoffe wie in roten Beeren und Rotwein vorhanden. Der Farbstoff Anthocyan hat eine antioxidative Wirkung und kann Entzündungen entgegenwirken. Um die rote Farbe bei der Zubereitung zu erhalten, wird etwas Essig oder Zitronensäure zugegeben. Rotkohl ist sehr vitamin- und ballaststoffreich und in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Nährstofflieferant. Vor allem Vitamin C, B6 und E stecken in ihm. Durch seine feste Zellstruktur eignet sich Rotkohl besonders gut für Gerichte, die lange kochen müssen. Rotkohlköpfe sind etwas kleiner und ovaler als Weißkohlköpfe. Beim Kauf sollten sie fest sein und zwischen 500 g und 2 kg wiegen. Die Blätter umschließen fest den Kopf, sind knackig, frisch und haben keine dunklen Flecken. Bei der Lagerung ist es entscheidend, ob Sie einen Sommer- oder Winterrotkohl haben. Köpfe aus einer Sommerernte halten sich nur 5–10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Winterrotkohl ist über Monate haltbar. Angeschneitenen Kohl am besten mit Folie abdecken. Rotkohl kann klein geschnitten entweder roh, blanchiert oder als fertiges Rotkohlgemüse eingefroren werden.

## Rezeptvorschau für die KW 51

### **Champignon-Feldsalat // 4 Personen // vegetarisch**

150 g Feldsalat, 150 g Steinchampignons, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

### **Nudeln mit Broccoli-Sahne-Soße // 4 Personen**

250 g Nudeln, 1 großer Broccoli, 8 Scheiben gekochter Schinken, 200 ml Milch, 200 ml Sahne, 300 g Sahne-Schmelzkäse, Käse gerieben, Brühe gekörnt, Salz, Pfeffer

### **Gewürz-Rotkohl // 4 Personen // vegetarisch**

1 kg Rotkohl, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 200 g Johannisbeergelee, 3 EL Butterschmalz, 400 ml Apfelsaft, 100 ml Weinessig, 1 Zimtstange, 1 Lorbeerblatt, 10 Pimentkörner, 4 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner, Salz, Pfeffer

### **Orangensorbet**

350 ml Wasser, 200 g Zucker, 4 Orangen, 1 Zitrone, Schale einer Orange, Schale einer Zitrone, optional Orangenlikör



## Zutaten

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

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

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

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

## Gurkensalat // 4 Personen // vegetarisch

Die Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch pressen. Alles in eine Schüssel geben. Butter, saure Sahne und Dressingpulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und darüberstreuen. Die Möhre schälen und raspeln und ebenfalls darüber streuen. Etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Mit Joghurt wird es je nach Rahmstufe sahniger. Nach Belieben kann auch ein Schuss Olivenöl oder Weißwein-Essig zugegeben werden.

## Kürbiscremesuppe // 4 Personen // vegetarisch

Den Kürbis halbieren und in Achtelstücke schneiden. Von den Achtelstücken die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen und in Würfel zerschneiden. Die Schale des Hokkaido-Kürbis ist essbar und wird mit gegart. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und etwas andünsten. Den Topf mit Wasser auffüllen, dass der Kürbis zu Zweidritteln bedeckt ist. Alles aufkochen lassen, die Gemüsebrühwürfel hinzugeben und bei kleiner Hitze 15–20 Min. weiter köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren. Sollte sie zu dickflüssig sein, kann sie mit Wasser verdünnt werden. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit der süßen Sahne nach Geschmack verfeinern. Die Petersilie waschen, fein hacken und zur Suppe geben. Nochmals abschmecken. Tipp: Zur Kürbissuppe schmeckt sehr gut frisches Baguette mit Knoblauchbutter.

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

Milch abmessen und in einem Topf erwärmen. Die Haferflocken mit dem Dinkelvollkornmehl, etwas Salz und Olivenöl vermengen und die aufgekochte Milch dazugeben. Alles gut verrühren und 30 Min. Quellen lassen. Die restlichen Zutaten dazugeben, gut miteinander vermengen und nach Geschmack würzen. Mit zwei Esslöffeln Teig abstechen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Ergibt etwa 8–9 Stück.

## Kaki-Creme // 2 Portionen

Von der Kaki den Blütenansatz entfernen, dann die Frucht durch ein Sieb streichen. Schale der Zitrone abreiben. Eine Hälfte der Zitrone auspressen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in wenig warmen Wasser auflösen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Zucker vermischen und zur Gelatine geben. Das Kakimus dazugeben und alles gut verrühren. Sahne steif schlagen und untermengen. Die Creme in vier Gläser portionieren und etwa fünf Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.