

Kistenvorschau für die KW 52

Für die KW 52 (27. bis 31. Dezember 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Chinakohl (Deutschland)
- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Kohlrabi
- Paprika rot
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Clementinen mit Blatt

Das Brot der Woche:

- Kraft-Balastbrot, 750 g, 4,59 € (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: Chinakohl

Chinakohl ist eine Kreuzung von Pak-Choi und Speiserübe. Chinakohl hat raue, leicht wellige und je nach Sorte gelb bis dunkelgrüne Außenblätter. Zwar besitzt Chinakohl keinen Strunk, aber stattdessen schließen sich die Blätter von selbst zu einem ovalen oder lang-kegeligen, lockeren Kopf zusammen. Chinakohl stammt ursprünglich aus China. Nach Deutschland gelangte er erst Anfang dieses Jahrhunderts. Anbauswerpunkte sind Norddeutschland, Rheinland-Pfalz und Bayern. Der bei uns beheimatete Chinakohl stammt vom „Lung Nga Paak“-Kohl ab. Chinakohl ist der Kohl, der wohl am vielseitigsten verwendbar ist. Man kann ihn hervorragend zu Salat verarbeiten, aber auch zu klassischen Kohlgerichten. Chinakohl ist ein idealer Lieferant von Vitamin-C in den Wintermonaten. Weitere Inhaltsstoffe von Chinakohl sind Senföle (Geschmacksträger), Provitamin A und wertvolle Aminosäuren. Außerdem ist er reich an Eiweiß und Kohlenhydraten.

Rezeptvorschau für die KW 52

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

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

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

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

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

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

Bratäpfel mit getrocknetem Obst

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



Zutaten

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

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

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

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

Champignon-Feldsalat // 4 Personen // vegetarisch

Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Steinchampignons putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und zur Seite stellen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze goldbraun braten. Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Schüssel mit Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 4 EL Öl kräftig zu einem Salatdressing verschlagen. Steinchampignons zufügen. Kurz vorm servieren Feldsalat dazugeben.

Nudeln mit Broccoli-Sahne-Soße // 4 Personen

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Beides erst einmal zur Seite stellen. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden und in etwas Margarine anbraten. Mit Sahne und Milch ablöschen. Darin den Sahne-Schmelzkäse auflösen und nach Belieben mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Nudeln und den Broccoli dazugeben und etwa 5 Min. ziehen lassen.

Gewürz-Rotkohl // 4 Personen // vegetarisch

Rotkohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. Den Rotkohl zufügen und kurz mitdünsten. Essig und Apfelsaft angießen und Kohl mit Wasser bedecken. Gewürze in einem Säckchen zugeben. Zugedeckt ca. 2 Std. köcheln lassen unter gelegentlichem Umrühren. Etwa 30 Min. vor Ende der Garzeit die Apfel schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Johannisbeergelee zum Kohl geben und 25 Min. im offenen Topf kräftig kochen lassen. Das Säckchen mit den Gewürzen entfernen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangensorbet

Wasser und Zucker so lange verrühren, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Die Schale der Zitrone und einer Orange fein abreiben, dann den Saft der Zitrone und Orangen auspressen. Saft und Abrieb in das Zuckerwasser unterrühren. Das Ganze in einer Metallschüssel für mindestens 4 Std. in das Gefrierfach stellen. Das Sorbet stündlich einmal umrühren.