

Kistenvorschau für die KW03

Für die KW 03 (16. bis 20. Januar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Sprossen Salat Mix** (Deutschland, Healthy Powerfood Bioland)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Grünkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Auberginen**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen**

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1000 g, 4,45 € (Bäckerei biokaiser)**

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

AKTION: Frisches Geflügel in der KW05



Liebe Kund:innen.
in der Woche vom 30.01. – 03.02.2023 liefern wir Ihnen auf Wunsch frisches Geflügel vom Bioland-Geflügelhof Schäfer. Alle Produkte finden Sie im Online-Shop. Bestellen Sie jetzt rechtzeitig.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



Rezeptvorschau für die KW03

Zucchini-suppe mit Sprossen // 4 Personen // vegetarisch

1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Zucchini, Sojasoße, Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Auberginen-Kartoffel-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

2 Auberginen, 4 große Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 150 g geriebener Käse, 2 Eier, 125 ml Milch, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

Grünkohl-Kartoffelplätzchen // 4 Personen // vegetarisch

300 g Grünkohl, 500 g Kartoffelpüree, 2 Eier, 50g Butter, 50 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

Gebackener Zimtpudding mit Clementinen

Für den Krokant: 80 g gehackte Mandeln, 100 g Rohrohrzucker, etwas Öl

Für den Pudding: 120 g Biskuit, Butter, 4 Eier, 100 g Butter, 7 g Zucker, 2 Prisen Salz, 1 TL Zimt, 60 g gemahlene Mandeln, 10 ml Rumaroma

Für die Früchte: 6 Clementinen, 1 EL Zitronensaft, 100 g Zucker, 1 Vanilleschote, 2 Kardamomkapseln, 2 Sternanis, 2 ganze Nelken, 1 kl. Zimtstange

Zutaten

100 g Postelein, 2 Äpfel, 3 EL Orangensaft,
1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico,
1 TL Rohrzucker, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

700 g Lauch, 1 Bund Petersilie, 200 g Mehl,
½ TL Backpulver, 150 g Quark, 4 EL Milch,
3 EL Öl, 150 g Sauerrahm, 100 g Feta,
2 Eier, etwas Öl, Paprikapulver, Muskat,
Salz, 1 TL gem. Kümmel, Pfeffer

500 g Pastinaken, 250 g Möhren, 1 Zwiebel,
800 g Hühnerbrühe, 250 g Austernpilze,
200 ml Sahne, Zucker, Muskat, Pfeffer,
Salz, 1 Bund Schnittlauch

4 mittlere Äpfel, 4 mittlere Orangen,
2 kleine Bananen, 1 Tüte Vanillezucker,
1 Prise Meersalz

Posteinsalat mit Apfel // 4 Personen // vegetarisch

Den Salat verlesen, waschen und trocknen. Die Äpfel nach dem Waschen vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Für das Dressing Orangensaft, Senf, Balsamico, Rohrzucker und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Zwiebel fein gehackt dazugeben.

Lauch-Quiche mit Feta // 4 Personen // vegetarisch

Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Kümmel und etwas Salz vermischen. Quark, Milch und Öl dazu geben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend für ca. 1 Std. kühl stellen. Die gefettete Backform dünn mit dem Teig auskleiden (Boden und ca. 3–4 cm hoher Rand). Den Lauch in feine Ringe schneiden und in Öl dünsten, bis er fast gar ist, dann abkühlen lassen und salzen. Den Sauerrahm mit den Eiern verquirlen und mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Petersilie hacken, Feta würfeln, beides mit dem Lauch mischen. Die Sahne-Ei-Mischung zugeben und alles gut verrühren. Die Masse auf dem Teig verteilen und für ca. 30 Min. im Backofen backen.

Pastinaken-Möhren-Suppe // 4 Personen

Die Pastinaken und Möhren putzen, schälen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. In einem Topf etwa 20 g Fett heiß werden lassen und die Zwiebel darin andünsten. Die Pastinaken und Möhren dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Hühnerbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15–20 Min. garen lassen. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In etwas Fett in einer Pfanne kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Gemüse im Topf gar ist, mit einem Pürierstab zerkleinern, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Pilze dazugeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Orangen-Apfelmus mit Bananenscheiben // vegan

Die Orangen auspressen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Orangensaft und Fruchtfleisch in einen kleinen Topf geben. Die Apfelstücke und Gewürze dazugeben und alles zusammen aufkochen und etwas weich werden lassen. Dann mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und vorsichtig unter das heiße Orangen-Apfelmus heben. Das Dessert kurz vor dem Essen zubereiten und noch warm servieren. Es schmeckt aber natürlich auch abgekühlt.