

## Kistenvorschau für die KW04

Für die KW 04 (23. bis 27. Januar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bataten, Süßkartoffeln** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Strauchtomaten**
- **Zucchini**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen**

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Frisches Geflügel in der KW05 – Bestellschluss naht!



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: Zucchini

Der Name ist die Verkleinerungsform des italienischen „Zucca“ (Kürbis). Tatsächlich stammen Zucchini (cucurbita pepo) ursprünglich vom Riesenkürbis ab, denn Zucchini sind eigentlich unreife Kürbisse. Heimat sind die Tropen und Subtropen in Mittelamerika, zu uns gelangten sie über Italien, wo die Zucchini schon lange Zeit kultiviert wird. In Deutschland war dieses Gemüse Mitte der 70er Jahre nahezu unbekannt, hat aber inzwischen sowohl in den Kleingärten als auch im Erwerbsbau durchaus Bedeutung. Kultiviert werden die Zucchini überwiegend im Freiland.

Mit wenig Kalorien und einem vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt ist die Zucchini ein wunderbarer Begleiter bei Diäten. Die Schale ist reich an Karotin und Magnesium. Die Mineralstoffe Phosphor und Eisen sind reichlich enthalten. Zucchini entwässern und entsäuern den Körper. Verarbeiten sie Zucchini vorzugsweise mit anderen roten Gemüse wie Paprika, Tomaten aber auch Zwiebeln und Knoblauch, wie es im Mittelmeer geschieht. Die Biostoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, und es schmeckt ausserdem noch vorzüglich.



## Rezeptvorschau für die KW04

### Zucchinisalat mit Pilzen // 4 Personen // vegetarisch

2 kl. Zucchini, 250 g Steinchampignons, 100 g Rucola, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 EL Butter, 150 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Weißweinessig, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, (Optional: 100 g Räucherspeck)

### Kokos-Tomaten-Suppe // 4 Personen // vegan

400 g Möhren, 500 g stückige Tomaten aus der Dose, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 1 Stück Ingwer (daumengroß), 1 Knoblauchzehe, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL ÖL, 200 ml Kokosmilch, Chili, Salz, Pfeffer

### Süßkartoffelauflauf mit Broccoli // 4 Personen // vegetarisch

500 g Süßkartoffeln, 200 Broccoli, 200 g Frischkäse, 50 ml süße Sahne, 2 rote Zwiebeln, 1 Ei, 200 g geriebener Gouda, 1 EL Öl, Currypulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### Süßkartoffel-Apfel-Dessert

500 g Süßkartoffeln, 3 Äpfel, Saft einer Orange, 60 g brauner Zucker, 50 g kalte Butter, etwas Butter zum Einfetten

## Zutaten

1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Zucchini, Sprossen, 1 l Gemüsebrühe, 2 TL Sojasoße, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer

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

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

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

Für den Pudding: 120 g Biskuit, 4 Eier, 100 g Butter, 70 g Zucker, 2 Prisen Salz, 1 TL Zimt, 60 g gemahlene Mandeln, 10 ml Rumaroma

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

## Zucchinisuppe mit Sprossen // 4 Personen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig dünsten. Die Zucchini grob zerkleinern und zugeben. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit der Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Sprossen im Suppenteller verteilen und die Zucchinisuppe darüber geben.

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

Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Für 30 Min. ruhen lassen, dann unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig werden lassen. Die Auflaufform einfetten, mit den Auberginenscheiben auslegen und die Lage mit etwas Pfeffer würzen. Die gedünsteten Zwiebeln darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Dann darüber eine Lage Kartoffeln und nochmals Zwiebeln verteilen. Erneut leicht pfeffern, dann mit Käse bestreuen. Den Vorgang wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die Eier, Milch und etwas geriebene Muskatnuss vermischen, über das Gemüse verteilen und alles zu Schluss mit Käse bestreuen. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und bei ca. 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. backen. Dann die Alufolie entfernen und nochmals ca. 10 Min. weiterbacken.

## Grünkohl-Kartoffelplätzchen // 4 Personen // vegetarisch

Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. In feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Grünkohl sehr fein hacken und in das Kartoffelpüree rühren. Die Eier und die Semmelbrösel zufügen. Falls der Kartoffelteig noch zu flüssig ist, noch etwas mehr Semmelbrösel untermischen. Es muss ein formbarer Teig entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun backen.

## Gebackener Zimtpudding mit Clementinen

Krokant: Für den Krokant die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Rohrzucker in einer weiteren Pfanne bei kleiner Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Warme Mandeln dazugeben und vermengen. Fertigen Krokant auf ein leicht geöltes, warmes Blech geben und mit einem ebenfalls leicht geölten Nudelholz dünn ausrollen. Abkühlen lassen, zum Servieren in Stücke brechen.

Pudding: Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Biskuit in der Küchenmaschine fein mahlen. Puddingformen buttern, dann mit wenigen Biskuitbröseln austreuen. Die Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. In einer Schüssel Butter mit 20 g Zucker sehr schaumig schlagen, nach und nach die Eigelbe unterrühren und Zimt hinzufügen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und die restlichen 50 g Zucker einrieseln lassen. Dann den festen Eischnee vorsichtig mit den gemahlenden Mandeln, den restlichen Biskuitbröseln und dem Rum unter die Buttermischung heben. Die Puddingformen nun zur Hälfte mit der Masse befüllen und in ein tiefes ofenfestes Geschirr stellen. Zwei Drittel hoch kochendes Wasser angießen, dann für 30 Min. im Backofen goldbraun backen. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann auf Teller stürzen.

Früchte: Die Kardamomkapseln anquetschen und die Vanilleschote der Länge nach halbieren. In einem Topf Zitronensaft, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Gewürze hineingeben und 10 Min. leise köcheln lassen. Anschließend den Sirup etwas abkühlen lassen. Clementinen in Scheiben schneiden, auf den Tellern anrichten und mit dem noch lauwarmen Sirup beträufeln.