

## Kistenvorschau für die KW 05

Für die KW 05 (30. Januar bis 03. Februar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Kohlrabi
- Fenchel
- Paprika rot
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Orangen, Tarocco

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



### Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten unterteilt. Das sind die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



## Rezeptvorschau für die KW 05

**Kohlrabisuppe** // 4 Personen // vegetarisch

3 Kohlrabi, 1 große mehligkochende Kartoffel, ½ Zwiebel, Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, etwas Sahne, Muskat, Petersilie, Salz, Pfeffer

**Überbackenes Fenchel-Möhren-Gemüse** // 4 Personen // vegetarisch

1–2 Fenchelknollen, 2–3 Möhren, 200 ml Gemüsebrühe, 2 Eier, 150 ml Milch, 100 g geriebener Gouda, 4 EL Kräuterfrischkäse, 4 EL saure Sahne, 2 TL getr. Dill, Pfeffer, Kräutersalz, Butter für die Form

**Gemüse-Paella** // 4 Personen // vegetarisch

1 Kohlrabi, 3 Möhren, 2 rote Paprika, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 15 Kirschtomaten, 2 EL Rapsöl, 250 g Paella-Reis, 800 ml Gemüsebrühe, 1 TL Paprikapulver rosenscharf, 1 TL Paprikapulver edelsüß, ½ Zitrone, 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 3 Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer

**Apfel-Grieß-Auflauf**

2 Äpfel, 2 Eier, 60 g Dinkelgrieß, 300 g Naturjoghurt, Zucker, Zimt, kalte Butter

## Zutaten

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

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

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

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

## Zucchini-Salat mit Pilzen // 4 Personen // vegetarisch

Die Pilze putzen und halbieren. Zucchini abbrausen, trockentupfen und putzen. Die Zucchini mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Die Rucola Blättchen verlesen, abbrausen und trockenschleudern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini ca. 2 Min. von jeder Seite braten. Dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der gleichen Pfanne die Butter erhitzen und die Pilze darin braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Für das Dressing die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenschleudern und grob hacken. Essig mit Salz und Pfeffer verquirlen, 4 EL Öl unterschlagen. Die Zwiebelwürfel und die Petersilieiterrühren. Den Frischkäse zerbröseln. Die Steinchampignons, Zucchini und Rucola miteinander vermengen. Nun das Dressing hinzufügen und unterheben.

Optional: Dazu passt gut angebratener Räucherspeck.

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

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Möhren und Ingwer schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Möhren und Ingwer dazugeben. Knoblauchzehe dazu pressen. Das Tomatenmarkiterrühren und kurz mitbraten. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann die Kokosmilchiterrühren und alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und servieren.

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

Die Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Den Broccoli in Röschen teilen, den Strunk schälen, klein schneiden und im Sieb abbrausen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Im kochenden Salzwasser die Süßkartoffeln ca. 10 Min. köcheln. Nach 5 Min. den Broccoli dazugeben und mit köcheln lassen. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln und die Hälfte des Gemüses darauf verteilen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver würzen. Den Frischkäse mit dem Ei und der Sahne verquirlen und auf dem Gemüse verteilen. Mit der Hälfte des geriebenen Gouda bestreuen. Danach den Rest des Gemüses darauf verteilen, noch mal würzen und mit dem Rest vom Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Min. goldgelb backen. Dazu als Beilage Reis servieren.

## Süßkartoffel-Apfel-Dessert

Die Süßkartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in Spalten schneiden. In einem Topf im kochenden Wasser ca. 10 Min. köcheln lassen. Herausnehmen, in einem Sieb abtropfen und zum Abkühlen zur Seite stellen. Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Den Saft der Orange auspressen. Eine Auflaufform mit etwas Butter austreichen. Die Süßkartoffelscheiben mit den Apfelscheiben abwechselnd hineinschichten. Mit dem Orangensaft beträufeln und mit dem braunen Zucker bestreuen. Kalte Butterflöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 20–25 Min. backen. Mit einer Kugel Eis und Schlag-sahne servieren.