

Kistenvorschau für die KW 06

Für die KW 06 (06. bis 10. Februar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren, verschiedene Farben** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Broccoli**
- **Steckrübe, ca. 800 g**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Bananen**

Das Brot der Woche:

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

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

Achtung **SCHNÄPPCHEN!**



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 06

Gemischter Wintersalat mit Orangen // 4 Personen // vegetarisch

100 g Feldsalat, 50 g Steinchampignons, 2 Tomaten, 1 Chicoree, 1 Salat (Radicchio), 1 Orange, 3 EL Essig (Weinessig), 6 EL Öl, 3 EL Wasser, Honig oder Apfeldicksaft, Kardamom, 1 Zehe Knoblauch, Schnittlauch, rosa Pfeffer, Salz, Pfeffer

Tortellini mit Broccoli // 4 Personen // vegetarisch

1 Broccoli, 1 Zehe Knoblauch (oder mehr), 250 g Tortellini, 30 g Parmesan, 200 g Sahne, 3 EL Frischkäse, 1 TL Gemüsebrühe (Pulver), 1 Schuss Weißwein, Muskat, Schnittlauch und Petersilie, Salz, schwarzer Pfeffer

Steckrüben-Cremesuppe mit Speckwürfeln // 4 Personen

1 Steckrübe (ca. 400 g), 100 g Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Kartoffeln, 2 EL Butter, 150 g Sahne, ½ l Milch, 250 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer

Bananenpudding

2 reife Bananen, 150 ml Milch, 1 Beutel Gelatine (Sofortgelatine), 1 Spritzer Zitronensaft, evtl. Zucker, evtl. Obst zum Garnieren

Produktinfo: Steckrübe

der Kohlenhydratlieferant überhaupt. Im ersten Weltkrieg ernährten sich die Menschen zeitweise ausschließlich von Steckrüben. Darauf ist auch zurück zu führen, warum Steckrüben bei den Deutschen nicht mehr häufig auf dem Teller landen. In Spanien, Italien, Frankreich, Nord- und Osteuropa sind Steckrüben jedoch ein beliebter Energiebringer. Es wird vermutet, dass Steckrüben eine Mischung aus Kohlrabi und Rüben sind. Steckrüben sind ein Wintergemüse. Geerntet werden Steckrüben von September bis April.

Die vorwiegend runden Wurzeln der Steckrüben können bis zu zwei Kilogramm wiegen. Steckrüben haben einen angenehm süßlichen Geschmack. Das Fleisch von Steckrüben unter der rot-braunen Schale ist je nach Sorte der Steckrüben weiß oder gelb. Da das Fleisch gelber Steckrüben einen intensiveren Geschmack hat, werden gelbe Steckrüben für die Küche bevorzugt. Steckrüben mit weißem Fruchtfleisch werden vor allem als Tierfutter angebaut. Gelbfleischige Steckrüben enthalten Beta-Carotin, was die gelbe Färbung von Steckrüben ausmacht. Des Weiteren enthalten Steckrüben viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, sowie Mineralstoffe und Senföle. Wie alle Wurzelgemüse gelten Steckrüben als sehr kalorienarm da sie einen hohen Wassergehalt haben.



Zutaten

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

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

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

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

Kohlrabisuppe // 4 Personen // vegetarisch

Die Kohlrabis schälen, halbieren und kleinschneiden. Zwiebel und Kartoffel putzen, halbieren und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf garen, bis alles weichgekocht ist. Mit dem Pürierstab pürieren, Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

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

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe bissfest garen. Die Eier mit der Milch, dem Frischkäse und der sauren Sahne verrühren. Die Mischung mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben darin verteilen. Die Eier-Milch-Mischung darüber gießen und zuletzt mit dem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 30 Min. backen.

Gemüse-Paella // 4 Personen // vegetarisch

Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kohlrabi-, Möhren- und Paprika dazugeben und 2 Min. andünsten. Die Reiskörner dazugeben, mit der Hälfte des Paprikapulvers bestäuben und kurz andünsten. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Die Reispfanne 10 Min. im vorgeheizten Ofen (unterste Schiene) bei 180 °C garen. Die Tomaten darauf geben und 10 Min. weitergaren. Inzwischen die halbe Zitrone auspressen und den Saft mit dem restlichen Paprikapulver im Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln auf die fertige Gemüse-Paella streuen und mit dem Paprika-Joghurt servieren.

Apfel-Grieß-Auflauf

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In eine gefettete Auflaufform legen. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit dem Grieß und dem Joghurt verrühren. Zucker nach Belieben dazugeben und den Eischnee vorsichtig unterheben. Das Grieß-Gemisch über die Äpfel geben und vorsichtig verstreichen. Einige Butterflöckchen darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Min. backen. Zum Schluss mit Zucker und mit Zimt bestreuen.