

Kistenvorschau für die KW 02

Für die KW 02 (09. bis 13. Januar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Postelein** (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Lauch** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Pastinake** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen Tarocco**

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g, 4,65 € (Bäckerei biokaiser)**

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

– **Happy NOVUM Year!** –



Wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2023!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 02

Posteinsalat mit Apfel // 4 Personen // vegetarisch

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

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

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

Pastinaken-Möhren-Suppe // 4 Personen

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

Orangen-Apfelmus mit Bananenscheiben // vegan

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

Produktinfo: Postelein

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit.

Postelein wächst sehr schnell zu einer 15–40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eiförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein. Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen. Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.



Zutaten

½ Kopf Weißkohl, 500 g Möhren,
2 Zwiebeln, 15 g Chilischoten, 1 Zitrone,
6 EL Olivenöl, ½ Bund Petersilie,
½ Bund Dill, Salz, Pfeffer

600 g schwarzer Rettich, 1 Zwiebel,
600 g mehligkochende Kartoffeln,
1 Knoblauchzehe, 1 l Gemüsebrühe,
1 EL Essig, Saft einer ½ Zitrone,
100 ml Schlagsahne, Muskatnuss,
Majoran, Schnittlauchröllchen, Salz,
Pfeffer

600 g grüner Mangold, 400 g Möhren,
600 g Kartoffeln (für Pellkartoffeln),
2 rote Zwiebeln, 100 ml Gemüsebrühe,
100 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten,
3 EL Rapsöl, 125 g Schmand, weißer Pfeffer,
Salz

3 Äpfel, 6 Blätterteigplatten (TK),
200 g Magerquark, 1 Pck. Vanillezucker,
1 Ei, 4 EL Aprikosenmarmelade,
Backpapier

Feuriger Krautsalat // 4 Personen // vegetarisch

Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren und den Strunk entfernen. Eine Hälfte des Kohls mit einem Messer oder Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die Möhren und Zwiebeln putzen, schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Chilis entkernen und sehr fein hacken. Alles zusammen in eine große Schüssel geben. Die Zitrone halbieren, den Zitronensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Salat geben. Den Salat gut vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Kräuter hacken und vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Schwarze Rettich-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

Die Zwiebel und den Knoblauch putzen, schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Rettich und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Kartoffeln und Rettich in den Topf geben und etwas anbraten. Mit dem Essig ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles für ca. 25 Min. köcheln lassen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Den Zitronensaft und die Schlagsahne zu der Suppe geben und nochmals pürieren. Nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Kartoffel-Mangold-Pfanne // 4 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln waschen, abbürsten und ungeschält in Salzwasser gar kochen. Dann die Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen, noch heiß pellen und längs Viertel. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Die Zwiebeln putzen, halbieren und würfeln. Möhren und Mangold putzen und waschen. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Die Mangoldstiele in dünne Streifen und die Blätter in dickere Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebelwürfel und Möhrenscheiben darin unter Wenden 2 Min. dünsten. Zuerst die Mangoldstiele zugeben und weitere 2 Min. dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 5 Min. dünsten. Dann die Mangoldblätter zu den Möhren geben und kurz mitdünsten. Den Schmand unterheben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das aufgefangene Tomatenöl mit 2 EL Rapsöl mischen und in einer großen Pfanne erhitzen. Die geviertelten Kartoffeln darin knusprig braten. Tomatenwürfel und Mangoldgemüse zu den Kartoffeln geben, nochmals abschmecken und servieren.

Quarkäpfel im Blätterteig

Die Blätterteigplatten nach Packungsanleitung antauen lassen. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen. Mehrfach quer einschneiden. Den Quark mit dem Vanillezucker verrühren. Das Ei verquirlen und die Teigplatten damit bestreichen. Den Rand etwas hochdrücken, dass es wie ein Schiffchen aussieht. Die Quarkmasse mittig auf den Teig geben. Nun die Apfelhälften auf den Quark setzen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) für 20–25 Min. goldbraun backen. Die Marmelade etwas erwärmen und die noch warmen Äpfel damit bepinseln.