

Kistenvorschau für die KW07

Für die KW 07 (13. bis 17. Februar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Postelein** (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Mangold, grün**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen**

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g, 4,79 € (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: Mangold

Bereits vor 4000 Jahren wurde Mangold im Nahen Osten angebaut. Bis ca. zum 17. Jahrhundert war er mitunter eines der beliebtesten Gemüse der Deutschen. Dann wurde er vom Spinat verdrängt, weswegen er beinahe in Vergessenheit geriet. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut. Ab dem Spätsommer ist der deutsche Mangold auf den Märkten zu finden. Botanisch ist das Gemüse mit der Roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich wenig unterscheiden.

Rezeptvorschau für die KW07

Postelein-Birnen-Salat // 2 Portionen // vegetarisch

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

Rote Bete-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

3 Rote Bete, 1 Apfel, 2 Eier hartgekocht, 1 Gewürzgurke, 1 Prise Zucker, 1 EL Mayonnaise, 1 Schuss Gurkenflüssigkeit, Salz, Pfeffer

Mangold-Rouladen // 4 Portionen

8 große Mangoldblätter (ca. 250g), 4 Scheiben Schinken, 4 Scheiben Gouda, 1 Bund Schnittlauch, 250 g Tomatenpüree, 30 g Butter, 1/8 l Fleischbrühe, 1 Prise Zucker

Stracciatella-Dessert mit Clementinensaße // 2 Portionen

4 Clementinen, 1/2 EL Honig, 1/2 TL Speisestärke, 35 g Edlbitterschokolade, 100 g Schlagsahne, 250 g Magerquark, 1/2 Pck. Vanillezucker, 20 g Zucker



Zutaten

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, Pfeffer, rosa Pfeffer, Salz, Schnittlauch

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

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

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

Gemischter Wintersalat mit Orangen // 4 Portionen // vegetarisch

Den Essig mit Kardamom, Honig (oder Apfeldicksaft) und einer Prise Salz mischen. Verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Wasser zugeben und anschließend das Öl untermischen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken (oder fein durch eine Presse drücken) und zu der Soße geben. Anschließend abschmecken! Die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen und zu der Soße geben. Die Salatsorten waschen und putzen. Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Radicchio in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben, die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten mischen und die Soße vorsichtig unterheben. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Tortellini mit Broccoli // 4 Portionen // vegetarisch

Die Tortellini in Salzwasser „al dente“ kochen (eher eine Minute kürzer). Den Broccoli in kleine Stücke zerteilen und 3 Min. vor Ende der Kochzeit zu den Tortellini geben. Das Nudelwasser durch ein Sieb abgießen und die Tortellini und den Broccoli wieder in den Topf geben. Den Knoblauch (gepresst oder fein gehackt), 1 Schuss Weißwein, etwas Gemüsebrühe, Salz, die Sahne, den Frischkäse und den Parmesan hinzugeben und alles unter Rühren erwärmen, bis eine glatte Soße entstanden ist. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, etwas Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und direkt servieren.

Steckrüben-Cremesuppe mit Speckwürfeln // 4 Portionen

Die Steckrübe, die Möhren und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Speck und die Zwiebeln fein würfeln. Den Speck in einem Kochtopf zusammen mit der Butter auslassen. Anschließend den Speck mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. Dann die Zwiebeln in dem Fett glasig andünsten. Nacheinander die Steckrüben-, Möhren- und Kartoffelstücke dazugeben und mitdünsten. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack würzen. Dann 100 g Sahne und die Milch dazugeben. Das Gemüse etwa 30 Min. zugedeckt garen, bis alle Zutaten weich sind. In der Zwischenzeit die restliche Sahne steif schlagen. Dann das Gemüse pürieren und die Suppe vor dem Servieren mit der Schlagsahne und den Speckwürfeln garnieren.

Bananenpudding

Je nachdem, ob man noch ein paar Stückchen im Pudding haben möchte, die Bananen in der Milch mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab pürieren. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und gut umrühren. Sind die Bananen noch nicht ganz so reif, kann man etwas Zucker hinzugeben. Dann die Sofortgelatine untermischen und gut verrühren. Das Ganze für ca. 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Als Topping kann man z. B. ein paar Apfelscheiben, Mandarinstückchen, Trauben oder Schokoblättchen vor dem Servieren darauf dekorieren.