

Kistenvorschau für die KW08

Für die KW 08 (20. bis 24. Februar 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Lauch** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Rettich, weiß**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen**

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g, 4,45 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Helau und Alaaf!



In der Rubrik „[NarrenZeit](#)“ finden Sie viele Bio-Produkte, die wir für die närrischen Tage zusammengestellt haben. Hier finden Sie z. B. Fleischwurst, Dinkel-Kreppel oder auch alkoholfreie Weinschorle ... viel Spaß beim Stöbern.

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW08

Rettichsalat // 4 Portionen // vegetarisch

2 große Rettiche (oder ein Bund), 1 TL Salz, 2 EL saure Sahne, 150 g Joghurt, ½ TL Honig, 2 EL Zitronensaft, 75 g Wurst-Aufschnitt, 2 säuerliche Äpfel, ½ Salatgurke, 1 Bund Dill, Pfeffer

Lauchcremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

2 Stangen Lauch, 60 g Butter, 2 Kartoffeln, 750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, Thymian, Salz, Pfeffer

Grünkohlgratin mit Champignons // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Grünkohl, 250 g Steinchampignons, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 4 EL Crème fraîche, 100 g geriebener Käse, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Orangensalat mit Joghurt

4 Orangen, 4 Blutorange, 150 ml Orangensaft, 2 EL Honig, 600g Magermilch-Joghurt, 1 EL Walnussöl, 1 Msp. Zimt

Produktinfo: Rettich

Die Gemüsepflanze Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus, die eine weiße bis schwarze Schale hat. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und das Fruchtfleisch ist stets weiß. Die Hauptanbaugelände in Deutschland liegen in Bayern und Baden-Württemberg. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollten Sie diese vor dem Verzehr entfernen. Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, ist wesentlich milder als westliche Retticharten. In Ostasien zählt er zu den wichtigsten Gemüsesorten.



Zutaten

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

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

8 große Mangoldblätter (ca. 250g),
4 Scheiben Schinken, 4 Scheiben Gouda,
1 Bund Schnittlauch, 250 g Tomatenpüree,
30 g Butter, ½ l Fleischbrühe, 1 Prise Zucker

4 Clementinen, ½ TL Speisestärke,
½ EL Honig, 35 g Edelbitterschokolade,
100 g Schlagsahne, 250 g Magerquark,
½ Pck. Vanillezucker, 20 g Zucker

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

Den Postelein verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Postelein und Birnen auf zwei Tellern anrichten. Für das Dressing Orangensaft, Senf, Balsamico, Zucker und das Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel fein hacken und zum Dressing geben. Das Dressing über Postelein und Birnen geben.

Rote Bete-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

In einem Topf mit Wasser die Rote Bete bissfest garen. Die Eier ca. 10 Min. hart kochen. Den Apfel, die hart gekochten Eier und die saure Gurke klein schneiden. Die gegarte Rote Beete schälen und klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Dann mit Anis, Mayonnaise, etwas Gurkenwasser, Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken. Ein supersaisonaler Salat zum Abendbrot.

Mangold-Rouladen // 4 Portionen

Die Mangoldblätter waschen und den Strunkansatz herausschneiden. Jeweils zwei Blätter übereinander legen, darauf jeweils eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse legen. Blätter vorsichtig aufrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und die Rouladen bei milder Hitze kurz andünsten. Das Tomatenpüree mit der Brühe verrühren und zugießen. Zugedeckt 10 Min. garen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Rouladen mit Soße und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Stracciatella-Dessert mit Clementinensoße // 2 Portionen

Drei Clementinen auspressen, den Saft erwärmen und den Honig darin auflösen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit geben und leicht andicken lassen. Die Clementinensoße etwas abkühlen lassen. Die Schokolade in feine Stücke hacken. Sahne steif schlagen und mit Quark, Zucker, Vanillezucker und Schokostückchen verrühren. Die Clementinensoße auf zwei Desserttellern verteilen. Den Stracciatella-Quark mit einem Löffel zu Nocken abstechen und auf die Soße setzen. Die vierte Clementine schälen, im Ganzen in dünne Scheiben schneiden und die Dessertteller damit dekorieren.