

Kistenvorschau für die KW 09

Für die KW 09 (27. Februar bis 03. März 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rotkohl** (Deutschland, Demeter Eichwald-Hof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini**
- **Fenchel**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen, Tarocco**

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g, 4,59 € (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 09

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke // 4 Portionen // vegan

1 Fenchel, 1 Gurke, 1 Apfel, 1 Zitrone, 2 Stängel frische Pfefferminze (12 Blätter), 2 EL neutrales Öl, Balsamico Bianco, ½ TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Karotten, 400 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Eier, 4 EL Mehl, 100 g Crème fraîche, 250 g Joghurt, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, Kräutersalz, Öl, Salz, Pfeffer

Rotkohlaufauf mit Hackfleisch und Kartoffeln // 4 Portionen

500 g Hackfleisch, 2 Eier, 1 EL Senf, 1 kg Kartoffeln, 2 Gläser Rotkohl küchenfertig, ½ Becher Schmand, Sahne, Gemüsebrühenpulver, Paprikapulver, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Flammkuchen mit Orangen und Camembert

4 rote Zwiebeln, 100 g Champignons, 2 Bio-Orangen, 200 g Crème fraîche, 125 g Camembert, 6 Stiele Petersilie, 3 Stiele Oregano, 6 Stiele Thymian, 1 TL Paprikapulver, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Teig: 2 EL Olivenöl, 100 ml Wasser, 200 g Mehl

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

2 große Rettiche (od. 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, Pfeffer,
1 Bund Dill

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

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

4 Orangen, 4 Blutorangen, 2 EL Honig,
150 ml Orangensaft, 1 EL Walnussöl,
600 g Magermilchjoghurt, 1 Msp. Zimt

Rettichsalat // 4 Portionen // vegetarisch

Die Rettiche waschen, in feine Scheiben hobeln, salzen und etwa 10 Min. durchziehen lassen. Inzwischen die saure Sahne mit Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer und Honig verrühren. Den Wurst-Aufschnitt in dünne Streifen schneiden. Die Gurke längs halbieren und entkernen, ebenso die Äpfel. Beides in dünne Scheiben schneiden. Die Rettichscheiben abtropfen lassen und zusammen mit den zerkleinerten Zutaten in eine Schüssel geben. Den Dill fein hacken und über die anderen Zutaten streuen. Nun das Dressing locker unter den Salat heben und alles vorsichtig vermengen.

Lauchcremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Kartoffeln würfeln und in die Pfanne geben. Die Gemüsebrühe zugeben und alles aufkochen lassen. Bei geringer Hitze die Kartoffeln ca. 20 Min. köcheln lassen. Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Das Ganze mit einem Mixer gut pürieren.

Grünkohlgratin mit Champignons // 4 Portionen // vegetarisch

Den Grünkohl putzen, die Blätter vom Stängel abstreifen und in der Brühe etwa 15 Min. garen. Dann den Grünkohl herausnehmen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und im Öl dünsten. Die Pilze putzen und zur Zwiebel geben. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl darüber streuen und anschwitzen. Mit etwas Kochwasser vom Grünkohl aufgießen und alles zügig mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren. Die Soße aufkochen lassen. Anschließend die Crème fraîche unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Grünkohlblätter in eine gefettete Auflaufform füllen, die Steinchampignons darauf verteilen und die Soße darüber gießen. Den Käse über das Gratin streuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Min. überbacken.

Orangensalat mit Joghurt

Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zwischen den Trennhäuten die Orangenfilets herausschneiden. Orangensaft mit dem Honig verrühren und etwa 15 Min. auf niedrigster Stufe sirupartig einkochen. Leicht abkühlen lassen und dann mit Öl, Joghurt und Zimt verrühren. Etwa die Hälfte davon auf vier Dessertschälchen verteilen und darauf die Hälfte der Orangenfilets setzen. Dann die restliche Joghurtmasse darübergeben und mit den verbliebenen Orangenfilets dekorieren.