

## Kistenvorschau für die KW 10

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

- **Weißkohl** (Deutschland, Demeter Eichwald-Hof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Knollensellerie** (Deutschland, Demeter Eichwald-Hof Förster)
- **Auberginen**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Bananen**
- **Kiwi, grün**

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Besonderes zu Ostern:



Für die Osterfeiertage können Sie im Online-Shop nun wieder [Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten](#) vorbestellen. Oder bereiten Sie Ihren Lieben ein köstliches, französisches 3-Gänge-Menü mit der [KochKiste Gourmet „Provence“](#). Alle Zutaten für 4 Personen mit Rezepten geliefert.

Bestellschluss: 22.03.2023 // Auslieferung: KW14 (03.–08.04.2023)

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 10

**Kraut-Paprika-Salat** // 4 Portionen // vegan

1 Weißkohl (1 kg), 2 rote Paprika, 1 Bund Petersilie, 5–6 EL Weißweinessig, 5–6 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

**Kartoffel-Sellerie-Gratin** // 4 Portionen // vegetarisch

250 g Knollensellerie, 400 g festkochende Kartoffeln, 125 ml Gemüsebrühe, 75 ml Olivenöl, 40 g geriebener Parmesan, gerebelter Thymian, Salz, Pfeffer, einige Stängel Thymian

**Auberginen-Bratlinge** // 2 Portionen // vegetarisch

1 Aubergine, 150 kernige Haferflocken, 2 Eier, 200 g Feta, 6 EL Olivenöl, 1 EL Sesam, Semmelbrösel, Petersilie, Salz, Pfeffer

**Bananenbrot mit Walnüssen**

3 Bananen, 250 g Mehl, 1 TL Natron, ½ TL Backpulver, ¼ TL Salz, 2 Eier, 160 g Zucker, 100 ml neutrales Pflanzenöl, 75 ml Buttermilch, ½ TL gemahlene Vanille, 2 TL Zimt, 50 g Zartbitterschokolade, 100 g gehackte Walnüsse, 2 EL Puderzucker

### Produktinfo: Knollensellerie

Knollensellerie gehört zu der großen Familie der Wurzelgemüse. Knollensellerie hat eine große, knorrige Wurzel, die wie alle Wurzelgemüse unter der Erde wächst und sich mit einer dicken, grünen Schale schützt. Unter der Schale von Knollensellerie liegt frisches, würziges Fruchtfleisch. Der Geschmack von Knollensellerie weist einen etwas herberen Selleriegeschmack auf als der Selleriestengel. Knollensellerie verdankt sein Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die Knollensellerie mit dem zusätzlichen Gehalt an Calcium, Eisen und anderen Vitaminen ernährungs-technisch äußerst wertvoll macht. Je nach Sorte ist Knollensellerie unterschiedlich geformt. Es gibt Knollensellerie in der runden, platten, hoch-ovalen oder kegelförmigen Form. In den letzten Jahren haben sich in der Züchtung von Knollensellerie die „schneeweißen“ Sorten durchgesetzt. Da die geschmacksgebenden ätherischen Öle von Knollensellerie aber in den gelblichen Flecken eingelagert sind, werden somit paradoxer Weise der Selleriegeschmack und die wichtigen Inhaltsstoffe von Knollensellerie zum Zwecke der Schönheit weggezüchtet.



## Zutaten

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

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

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

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,  
200 g Mehl, 100 ml Wasser

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

Als erstes vom Fenchel die äußeren Blätter und Stiele entfernen. Dann die Knolle halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften dann nochmal vierteln und in Streifen schneiden. Gurke und Apfel waschen, vierteln und würfeln. Die Würfel mit dem Fenchel in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing: Die Pfefferminzblätter nach Belieben fein oder grob hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander vermischen und die Minze dazugeben. Das Dressing über das Gemüse geben und gut untermengen. Alles etwas ziehen lassen und dann abschmecken. Optional auch mit etwas Balsamico-Essig nachwürzen.

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

Zucchini und Karotten grob raspeln. Mit 1 Teelöffel Salz vermengen und 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken und zur Seite stellen. In einer Schüssel den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren. Petersilie und Schnittlauch klein hacken und dazugeben. Mit Kräutersalz und etwas Pfeffer abschmecken. Zucchini- und Karottenraspel in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Anschließend in eine Schüssel geben, die Zwiebeln hinzufügen, 2 Eier und 4 EL Mehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen, von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann mit der Joghurt-Kräuter-Creme servieren.

## Rotkohlaufauf mit Hackfleisch und Kartoffeln // 4 Portionen

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln und in etwas Brühe garkochen. Hackfleisch, Eier, Senf und Gewürze miteinander vermischen und krümelig braten. In einer gefetteten Auflaufform wird alles abwechselnd geschichtet. Zuerst Kartoffeln, dann das Hackfleisch, dann der Rotkohl und wieder alles von vorne. Als letztes kommt Schmand mit ein wenig Sahne verrührt oben drauf. Dies verstreichen und in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft schieben und 30 Min. backen.

## Flammkuchen mit Orangen und Camembert

Als erstes die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und den Camembert ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine Orange filetieren und von einer zweiten Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie, Oregano und Thymian waschen, trockenschleudern und hacken. In einer Schüssel als nächstes Crème fraîche, ¾ der Kräuter, Paprikapulver, Orangensaft und Orangenabrieb verrühren. Dann alles salzen und pfeffern. Mehl, Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche den Teig oval und dünn zu einem Flammkuchen ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben. Auf den Flammkuchen dann die Crème fraîche-Mischung streichen. Mit Zwiebelringen, Orangenfilets, Pilzen und Camembert belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25 Min. backen. Den Flammkuchen mit dem Rest der Kräuter bestreuen, mit Öl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen, in Stücke schneiden und sofort heiß servieren.