

## Kistenvorschau für die KW 11

Für die KW 11 (13. bis 17. März 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Topinambur** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli**
- **Paprika, gelb**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen**

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g, 4,49 € (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

### Produktinfo:

Topinambur, auch Erdbirne oder Jerusalem-Artischocke genannt, kam im frühen 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa. Topinambur, Pastinaken und andere Wurzelgemüse gehörten in unseren Breiten solange zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie durch die Kartoffel vom Speiseplan verdrängt wurden. Hauptgrund für diese Entwicklung: Der Anbau von Kartoffeln brachte grössere Erträge. Erst heute wird Topinambur von Feinschmeckern und ambitionierten Köchen wiederentdeckt und vor allem in Südfrankreich kultiviert.



## Rezeptvorschau für die KW 11

### Topinambur-Zucchini-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Topinambur, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Kürbiskerne, 50 g Semmelbrösel, 100 g geriebenen Emmentaler, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer

### Rotkohl mit frischem Orangensaft // 4 Portionen // vegan

ca. 1,4 kg Rotkohl, 2 Orangen, 1 Lorbeerblatt, 2–3 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Salz, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Johannisbeergelee

### Gratinierte Broccoli-Polenta // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Broccoli, 2 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 160 g Polenta, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 2 TL Honig, 200 g Cocktailtomaten, 200 g Mozzarella, 50 g Bärlauchpesto oder anderes grünes Pesto, Salz, Pfeffer

### Nuss-Apfel-Möhren Kuchen

3 Äpfel, 3 Möhren, 250 g Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 1 EL Zuckerrübensirup, 4 Eier, 1 EL Zimtpulver, 150 g gemahlene Nüsse nach Wahl, 200 g Mehl, 1 EL Backpulver, 3 EL Milch, etwas Fett für die Form, evtl. Kuchenglasur (Schoko-Nussglasur) oder Puderzucker zum Bestreuen

## Zutaten

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

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

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

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

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

Äußere welke Blätter vom Weißkohl entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk aus Herausschneiden. Die Kohlviertel auf einem Gemüsehobel zu Streifen raspeln. In eine Salatschüssel geben, salzen und mit der Hand kräftig durchkneten – so wird der Kohl zarter und bleibt trotzdem knackig. Die Paprikas waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Beides zu dem Kraut geben und vermischen. Den Essig mit etwas Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Über den Salat gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Zum Schluss abschmecken.

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

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Sellerie putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln (oder fein schneiden). Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffel- und Selleriescheiben abwechselnd, fächerartig in eine große, flache gefettete Auflaufform schichten. Alles mit der Gemüsebrühe übergießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backofen für 25 Min. backen. Dann die Form herausnehmen und das Gratin mit Käse bestreuen. Die Form erneut in den heißen Backofen schieben und den Auflauf bei höherer Hitze für ca. 5 Min. gratinieren.

## Auberginen-Bratlinge // 2 Portionen // vegetarisch

Die Aubergine putzen, raspeln und in 2 EL Olivenöl anbraten. Dann die Aubergine mit den Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Eiern, Sesam und dem Feta verkneten. Alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Kugeln formen, diese etwas flach drücken und in den Semmelbröseln wälzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten.

## Bananenbrot mit Walnüssen

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Mehl mit Natron und Backpulver in eine Schüssel sieben. Dazu das Salz untermischen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Zucker, Öl, Buttermilch, Vanille und Zimt hinzugeben und mit dem Handrührgerät verrühren. Den Bananen-Mix zum Mehl-Mix geben und gut miteinander verrühren. Die Schokolade grob raspeln und mit den gehackten Walnüssen unter den Teig rühren. Eine Kastenform gut einfetten und den Teig hineingeben. Im heißen Backofen für ca. 50 Min. backen (Stäbchenprobe durchführen). Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach dem Auskühlen nach Wunsch mit Puderzucker bestreuen.