

## Kistenvorschau für die KW 12

Für die KW 12 (20. bis 24. März 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Postelein Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Pastinaken** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Lauch** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Bananen**

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g, 4,29 € (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: Pastinake

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.



## Rezeptvorschau für die KW 12

### Postelein-Pesto für Pasta // 4 Portionen // vegetarisch

50 g Postelein Salat, 1 Knoblauchzehe, 1 Orange, ca. 40 g Pinienkerne oder Mandeln, natives Olivenöl, ca. 60 g Parmesan Käse, Salz, Pfeffer

### Möhren-Pastinaken-Püree // 2 Portionen // vegetarisch

4 Möhren, 2 Pastinaken, 1 EL Butter, frische Petersilie, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack // 4 Portionen // vegan

500 g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g veganes Hackfleisch, 1 TL Sojasoße, 1 EL Zuckerrübensirup, 100 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Mehl, 750 ml Gemüsebrühe, 5 EL Hefeflocken, 500 ml Sahneersatz Soja Cuisine, Pflanzenöl zum Braten, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Apfel-Crumble

3 Äpfel, 1 TL Vanillezucker, ½ TL Zimt, 4 gehäufte EL Haferflocken, 1 EL Honig, 1 gehäufte EL gehackte Nüsse (nach Wahl), 1 gehäufte EL gepuffter Amaranth, 2–3 EL Kokosöl

## Zutaten

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

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

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

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

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

Topinambur schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Topinambur zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. anbraten. Dann Zucchini und Knoblauch zugeben und alles gut vermischen. Sahne und Gemüsebrühe dazugeben und köcheln lassen bis die Soße etwas dicklich wird. Das Gemüse in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform geben. Für die Kruste die Semmelbrösel, die Kürbiskerne, den Käse und das Öl verrühren und über das Gemüse verteilen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und ca. 25 Min. überbacken bis die Kruste goldbraun ist.

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

Den Kohl putzen, vierteln, den Stunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Dann abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Die Orangen auspressen. Den Orangensaft, sowie das Lorbeerblatt unter den Kohl mischen und ca. 2 Std. ziehen lassen. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Kohl und Salz zugeben und ca. 10 Min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Pfeffer und Wacholder grob zerstoßen und in einem Teefilter zugeben. Den Wein und die Brühe angießen und unterrühren. Kohl ca. 30 Min. bei geschlossenem Deckel weich schmoren. Dabei ab und zu umrühren. Dann den Deckel abnehmen und für ca. 15 Min. weiter garen lassen. Die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen, dann den Kohl mit Salz und Johannisbeergelee abschmecken. Vor dem Servieren den Teefilter entfernen und nach Geschmack Filets von 1–2 Orangen unterheben.

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

In einem Topf 600 ml Wasser mit 1 EL Butter und etwas Salz aufkochen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Polenta einrieseln lassen und ca. 2 Min. rühren, bis die Masse dick und cremig ist. Mit Pfeffer würzen, dann die Polentamasse in eine Auflaufform füllen und glatt streichen. Den Broccoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden, Stiel und Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe mit der restlichen Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Den Broccoli hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden, Endstücke und Kerne entfernen. Die Zitronenscheiben zusammen mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten karamellisieren, bis sie leicht gebräunt sind. Die Tomaten waschen und halbieren. Broccoli, Tomaten und Zitronenscheiben auf der Polenta verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Das Pesto ungleichmäßig darüberträufeln, dann im Backofen (Mitte) für ca. 15–20 Min. überbacken.

## Nuss-Apfel-Möhren-Kuchen

Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver vermischen. In einer anderen Schüssel die Butter und den Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier hinzufügen und glattrühren. Den Sirup, Zimt und die Nüsse untermischen. Das Mehl zu dem Teig sieben und verrühren. Die Möhrenraspeln hinzugeben. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und vierteln. Die Viertel in kleine Stücke schneiden und zu dem Teig geben. Alles gut verrühren. Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C (Umluft) für ca. 60 Min. backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken und weiter backen. Mittels Stäbchenprobe kontrollieren ob er durchgebacken ist. Zum Garnieren nach Wahl mit Kuchenglasur überziehen oder mit Puderzucker bestreuen.