

Kistenvorschau für die KW 13

Für die KW 13 (27. bis 31. März 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Zucchini
- Mangold
- Bataten Süßkartoffeln
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Grapefruit rot

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,79 € (Bäckerei biokaiser)

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 13

Mangoldsuppe, // 4 Portionen // vegetarisch

1 Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 g Knollensellerie, 1 Lauch (nur das Weiße), 1 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 1 Papaya (ca. 300 g Fruchtfleisch), Salz, Pfeffer

Möhren-Zitronenbutter // 4 Portionen // vegetarisch

350 g Karotten, 250 g Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft

Süßkartoffel-Tomaten-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

1,2 kg Süßkartoffeln, 400 g Kirschtomaten, 200 g Fetakäse, halbes Bund Thymian, 4 EL Olivenöl, 60 g Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Apfelbrotauflauf

8–10 kleine Äpfel, 7–8 Scheiben Toastbrot od. Weißbrot vom Vortag, 50 ml Apfelsaft, 200 g Marzipan Rohmasse, ½ Zitrone, 50 g Mandelblättchen, 5 Eier, 280 ml Milch, 250 ml Sahne, 2 EL Puderzucker

Produktinfo: Grapefruit

Man geht davon aus, dass die Grapefruit (Citrus × paradisi) von Barbados stammt, wo sie zufällig aus einer Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden ist. Mittlerweile kommt die Grapefruit aber vor allem aus den USA, Israel und Südafrika zu uns und ist das ganze Jahr über erhältlich. Weltweit gibt es etwa 20 Grapefruitsorten. Traditionell kennt man bei uns vor allem die weißfleischigen, herb-säuerlich-bitteren Grapefruits wie die „Jaffa“. Aber immer beliebter werden die rosafleischigen Sorten wie die „Ruby Red“ oder „Redblush“. Diese haben ein lieblicheres Aroma. Die Früchte schmecken säuerlich bis süß-säuerlich, je nach Sorte auch leicht bis deutlich bitter. Grapefruits bestehen zu rund 86 % aus Wasser und enthalten wenige Kalorien. Dafür umso mehr von dem Ballaststoff Pektin, der appetitregulierend wirkt und der Verdauung guttut. Zusätzlich hilft es dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Rosafleischige Grapefruits beinhalten hohe Mengen des natürlichen Farbstoffs Lycopin. Dieser Stoff zählt zu den sogenannten Antioxidantien. Zusätzlichen Schutz für Zellen und Immunsystem bringt das enthaltene Vitamin C. Verschiedene Vitamine der B-Gruppe, allen voran Folsäure, runden das prall gefüllte Fitnesspaket der Grapefruit ab.



Zutaten

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

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

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Orange auspressen und den Saft auffangen. Den Parmesan Käse fein reiben und den Postelein von der Wurzel entfernen. Die Stiele dran lassen, diese werden mitverarbeitet. In einem Sieb gut waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Pinienkerne, Postelein, etwas vom Saft der Orange und den Parmesan in einen Mixer/Küchenmaschine geben. Knoblauchzehe dazu pressen und mit Olivenöl auffüllen. Alles fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz Olivenöl dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto zu Nudeln servieren.

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

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

Die Möhren und Pastinaken putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Das Gemüse abgießen und etwas Brühe dabei auffangen. Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse dabei kräftig für 3 Min. anbraten. Mit der abgeschöpften Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen und mit frischer Petersilie garniert servieren. Passt gut zu Fleisch- oder Fischgerichten mit frischem Baguette.

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

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

Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Lauchringe dazugeben und mitbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach die Hefeflocken und Sahneersatz dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Den veganen Hackfleischersatz falls nötig in heißer Gemüsebrühe ca. 10 Min. einweichen. Danach abgießen, ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Sojahack dazugeben und ca. 5 Min. scharf anbraten. Sojasoße und Zuckerrübensirup dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. anbraten. Sonnenblumenkerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackmischung kurz vor dem Servieren zu der Suppe geben und unterrühren.

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

Apfel-Crumble

Äpfel waschen, vierteln und in Würfel schneiden. Alles mit dem Vanillezucker und Zimt durchmischen und etwas ziehen lassen. In einer Schüssel die Haferflocken, die Nüsse und den Amaranth miteinander vermengen, das Kokosöl und den Honig dazugeben, alles zu Streuseln verkneten. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben und die Streusel darauf verteilen. Den Crumble bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35–40 Min. backen, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind.