

Kistenvorschau für die KW 36

Für die KW 36 (4. bis 8. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Kürbis Hokkaido** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei / Bioland-Hof Morgentau)
- **Zucchini** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Tafeltrauben „Muscat blau“** (Deutschland, Bioland-Weingut Bischmann)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,10 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Frische Bio-Forellen und Bio-Saibling



Liebe Kund:innen,
ab sofort finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frischer Fisch KW 39“ frische Bio-Forellen und Bio-Saibling für kurze Zeit als Vorbestell-Artikel.

Bestellschluss: 15.09.2023 | Auslieferung: KW 39

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 36

Zucchini-Mais-Puffer // 4 Portionen // vegetarisch

2 Zucchini, 1 Dose Mais (285 g), 2 EL Minze gehackt, 4 EL geriebener Hartkäse, 2 Eier, 3 EL Mehl, Muskatnuss, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Öl zum Ausbacken

Kartoffeln mit Kürbisspalten // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Hokkaido-Kürbis, 4 große mehligkochende Kartoffeln, 30 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten und davon 30 ml Tomatenöl, 160 g Schafskäse, ½ Bund Oregano, 8 Scheiben Speck, Salz, Pfeffer

Möhren-Sellerie-Bolognese // 4 Portionen // vegetarisch

5 Möhren, ¼ Knollensellerie, 1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 4 TL Olivenöl, 1 Dose gehackte Tomaten, 500 g Passierte Tomaten, 1 TL getrocknetes Basilikum, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Oregano, 2 TL Salz, Pfeffer

Apfelbrötchen aus dem Ofen // 4 Portionen

2–3 Äpfel, 150 g Butter, 2 Pck. frischer Hefeteig (z. B. für Sonntagsbrötchen), 180 g Zucker, 1 Pck. Vanille-Aroma, 1 TL Zimtpulver, 150 ml Zitronenlimonade, Butter für die Form, etwas Mehl zum Ausrollen

Produktinfo: Trauben

Weintrauben sind die grünen, roten oder blauen Beerenfrüchte der Weinrebe. Die Weintraube stammt ursprünglich von der euroasiatischen Wildrebe ab und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wahrscheinlich gibt es Weinstöcke schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen. Gesichert ist, dass bereits die Ägypter 5000 v. Chr. Weinreben kultivierten und den Saft in vergorenem Zustand zu sich nahmen. Heute werden Weinreben in allen Teilen der Erde kultiviert, in denen sich das Klima zum Anbau eignet. Weintrauben können in verschiedenen Formen genossen werden: Getrocknet als Weinbeeren, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen, in vergorenem Zustand als Wein und ausgereift und frisch als Weintrauben bzw. Tafeltrauben.

Weintrauben enthalten rund 81 % Wasser und sind daher leicht verdaulich. Sie enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C. Weintrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Arteriosklerose und andere Beschwerden. Medizinische Traubenkuren wirken entschlackend und gewichtsreduzierend. Durch den enthaltenen Traubenzucker, der vom Körper besonders schnell aufgenommen werden kann, sind Weintrauben auch ein schneller Energielieferant für Sportler.



Zutaten

750 g Tomaten, 1 Zitrone, 2 Stiele Minze, 1 Handvoll Basilikumblätter, 1 EL Honig, ½ TL Vanillemark, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 60 g Feta, Salz, Pfeffer

3 Stangen Lauch, 2 Äpfel, 500 g Zucchini, 200 g Edamer Käse, ca. 4 EL Apfelsaft, 4 EL Walnussöl, 1–2 EL Dijonsenf, 4 EL Joghurt, 1–2 EL Honig, Pfeffer, 2 EL weißer Balsamico-Essig, ½ Bund Dill, ½ Bund krause Petersilie, Paprikapulver, 1 Gläschen Kapern (50 g), Salz

500 g vorw. festkochende Kartoffeln, 3 Tomaten, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Butter, 200 g Feta, 300 g Rinderhackfleisch, 200 ml Sahne, Chiliflocken, 2 TL Kräuter der Provence, Zucker, Pfeffer, Salz

120 g Möhren, 200 g Dinkelmehl, 100 ml neutrales Öl, 100 g Rohrzucker, 2 TL Zimt, 1 Prise gemahlener Ingwer, 1 TL Backpulver, 150 g Apfelmark ungesüßt, 1 TL Natron, 50 g Tahini (Sesammus), 2 TL Apfelessig, 125 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Kokosraspel

Tomatensalat mit Vanille-Dressing // 4 Portionen // vegetarisch

Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Basilikum und Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Kräuterblätter grob hacken. Die Zitrone waschen, Schale abreiben und davon einen halben Löffel beiseitestellen. Zitrone halbieren und auspressen. Vom Zitronensaft 1 EL in einen kleinen Topf geben. Dazu den Zitronenabrieb, Honig und Vanillemark geben und mit 3 EL Wasser vermischen. Alles für ein paar Minuten erhitzen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Dann mit dem Essig und dem Olivenöl verrühren. Die Tomaten mit den Kräutern und dem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Feta darüber zerbröseln.

Apfel-Lauch-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Für das Dressing den Joghurt, Senf, Honig, Essig, Öl und Apfelsaft miteinander verquirlen. Die Kräuter und die Kapern unterrühren und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Zucchini putzen, schälen und grob raspeln. In ein Sieb geben, etwas Salz darüber geben und kurz ziehen lassen. Mit der Hand das Wasser aus den Zucchini ausdrücken und zu dem Lauch geben. Den Käse direkt zu dem Gemüse raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zu dem Salat geben. Alles mit dem Dressing vermischen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Kartoffel-Feta-Auflauf mit Hackfleisch // 4 Portionen

Die Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser für 15 Min. weichkochen. Abgießen, ausdampfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und fein würfeln. Den Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauch dazugeben und mitbraten lassen. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, einer kleinen Prise Zucker und den Kräutern abschmecken. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben und das Hackfleisch darin verteilen. Den Fetakäse zerkrümeln und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 25 Min. backen.

Möhren Muffins

Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Davon 2 EL für später beiseite stellen. Dinkelmehl mit dem Backpulver und dem Natron vermengen. In einer anderen Schüssel den Rohrzucker mit den Gewürzen vermischen. Öl, Essig, Apfelmark und Tahini dazugeben. Das Mehl dazu sieben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Möhrenraspel untermengen. Den Teig in Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss vermengen und auf die Muffins geben. Darauf die Möhren- und Kokosraspel geben.