

Kistenvorschau für die KW 37

Für die KW 37 (11. bis 15. 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)
- **Rettich rot** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Mangold grün** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Birnen Williams grün** (Deutschland, Bioland)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 4,99 € (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



Produktinfo: Rettich

Die Gemüsepflanze Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen.

Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und das Fruchtfleisch ist stets weiß. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollte diese vor dem Verzehr entfernt werden. Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, zählt dort zu den wichtigsten Gemüsesorten und ist wesentlich milder als westliche Retticharten.



Rezeptvorschau für die KW 37

Rettichsalat mit Apfel und Kidneybohnen // 2 Portionen // vegetarisch

2 rote Rettiche, 1 Apfel, 100 g Kidneybohnen, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 2 EL Schmand, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Salz

Schupfnudel Ragout mit Gemüsestreifen // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Möhren, 1 Kohlrabi, 300 g grüne Bohnen, Salzwasser (3 TL Salz auf 750 ml Wasser), 80 g Butter od. Margarine, 500–600 g Schupfnudeln, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kerbel

Brotauflauf mit Mangold // 4 Portionen // vegetarisch

700 g Mangold, 200 g altbackenes dunkles Bauernbrot, ¼ l Milch, 1 Bund Petersilie, 2 TL Koriandersamen, 1 TL Kümmelsamen, 2 EL Butter, 150 g würziger Bergkäse, 200 g Crème fraîche, 4 Eier, Salz, Pfeffer, etwas Butter für die Form

Birnenquark mit Knuspernüssen // 2 Portionen

1 große Birne, ½ Zitrone, 1 Pck. Vanillezucker, 2 EL gemischte Nusskerne (z. B. Mandelkerne, Haselnüsse, Walnüsse und Pinienkerne), 1 TL Butter, 1 TL brauner Zucker, Zimtpulver, 50 g Sahne, 150 g Quark

Zutaten

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

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

5 Möhren, ¼ Knollensellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 TL Olivenöl, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 TL Oregano, 500 g Passierte Tomaten, 2 TL Salz, Pfeffer, 1 TL getrocknetes Basilikum, 2 EL Balsamico-Essig

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

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

Zucchini waschen, putzen und raspeln. Zucchini Rasperl in ein Sieb geben und salzen. Über dem Waschbecken etwa 15 Min. ziehen lassen. Danach mit den Händen etwas ausdrücken. Den Mais abtropfen lassen und mit der Zucchini vermischen. Minze, Käse, Mehl und die Eier dazugeben und zu einem Teig verrühren. Die Gewürze dazugeben und vermengen. Öl in eine beschichtete Pfanne geben und den Teig als kleine Puffer ausbacken.

Kartoffeln mit Kürbisspalten // 4 Portionen // vegetarisch

Den Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln waschen und im kochenden Salzwasser ca. 20 Min. vorgaren und abkühlen lassen. Die Tomaten abgießen und das Öl dabei auffangen. Die Tomaten fein würfeln und mit dem Schafskäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln der Länge nach einschneiden, nicht durchschneiden, und mit einem kleinen Löffel oder Messer eine kleine Öffnung ausheben. Vorsichtig die Käse-Tomaten Masse in die Öffnung geben und mit Kürbisspalten füllen. Die Kartoffeln mit dem Speck umwickeln und in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. backen. Eventuelle am Ende mit Alufolie abdecken, wenn der Kürbis zu dunkel wird. Die Oregano Blättchen abzupfen und mit dem aufgefangenen Öl und etwas Salz vermischen. Über die Kartoffeln geben und servieren.

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

Die Möhren, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch putzen und schälen. Das ganze Gemüse in kleine Würfel schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig anbraten. Möhren und Sellerie dazugeben und mitbraten. Mit den passierten und gehackten Tomaten ablöschen. Salzen und pfeffern und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Basilikum, Oregano und Balsamico einrühren und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit der Bolognese servieren.

Apfelbrötchen aus dem Ofen // 4 Portionen // vegetarisch

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und jeden Apfel in zwölf Spalten schneiden (insg. 36 Spalten). Mehl auf die Arbeitsfläche verteilen und den Hefeteig ausrollen. Den Teig zu zwölf kleinen Kreisen ausrollen und in die Mitte je drei Apfelspalten legen. Die Ränder zur Mitte einschlagen, festdrücken und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Butter in einen kleinen Topf zum schmelzen bringen. Zucker, Zimt und Vanillearoma einrühren und die warme Butter gleichmäßig über den Brötchen verteilen. Die Zitronenlimonade vorsichtig auf den Boden der Auflaufform gießen und die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35 Min. goldbraun backen.