

## Kistenvorschau für die KW 38

Für die KW 38 (18. bis 22. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Grünkohl** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Rote Bete** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Trauben Muscat bleu** (Deutschland, Bioland-Weingut Bischmann)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,59 € (Bäckerei biokaiser)**

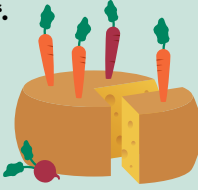
Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

**Neuer „JUBILÄUMSKÄSE“ im September!**

Freuen Sie sich im August über einen neuen Käse in unserer NOVUM teilt/-Aktion „Jubiläumskäse“. Das Besondere: am Jahresende werden satte **25% des Erlöses** einer gemeinnützigen Organisation gespendet. [Erfahren Sie hier mehr!](#)

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM-Team

**25% werden geteilt!**



### Produktinfo: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



## Rezeptvorschau für die KW 38

### Grünkohlsalat mit Ziegenkäse // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Grünkohl, 4 Möhren, 2 EL Tahin Sesammus, 2 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, 2 TL Senf, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Rapsöl, 100 g Walnuskerne, 2 Pck. griechischer Ziegenkäse, Salz, Pfeffer

### Möhrensuppe // 4 Portionen // vegan

500 g Möhren, 1 EL Kokosöl, 1 kleines Stk. Ingwer, 800 g Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Agavendicksaft, 200 ml Soja Cuisine, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

### Rote-Bete-Hummus-Dip // 4 Portionen // vegan

200 g Rote Bete, 250 g Kichererbsen (Dose), 100 ml Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Tahin Sesammus, 1 Msp. Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Apfelpfannkuchen // 4 Portionen // vegetarisch

4 Äpfel, 4 TL Butter, 4 Eier, 4 EL Mehl, ½ TL Backpulver, 200 ml Milch, 4 TL Zucker, eine Prise Salz, Puderzucker und Zimt nach Bedarf

## Zutaten

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

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

700 g Mangold, ¼ l Milch, 1 Bund Petersilie,  
200 g altbackenes dunkles Bauernbrot,  
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

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

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

Den Rettich waschen, putzen, grob raspeln und salzen. Wer es etwas milder mag, den Rettich einige Minuten ziehen lassen und die gezogene Flüssigkeit abgießen. Ebenfalls den Apfel reiben und gleich mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Kidneybohnen und Apfel unter den Rettich mischen. Olivenöl hinzufügen und mit Kräutersalz und schwarzen Pfeffer würzen. Wer den Rettichsalat besonders mild mag, gibt noch 2 EL Schmand hinzu.

## Schupfnudel Ragout mit Gemüsestreifen // 4 Portionen // vegetarisch

Kohlrabi putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und halbieren. Kohlrabi und die Möhren in dünne Stäbchen schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden, evtl. abfädeln und nach Belieben einmal durchschneiden. Abspülen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüse darin nacheinander bissfest blanchieren. Zuerst die Bohnen mit etwa 5 Min., dann die Möhren- und die Kohlrabi-Stifte dazugeben und etwa 3 Min. blanchieren. Gemüse auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abschrecken. Butter oder Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst die Schupfnudeln, dann das blanchierte Gemüse darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Das Schupfnudel-Ragout mit den Kerbelblättchen garniert servieren.

## Brotauflauf mit Mangold // 4 Portionen // vegetarisch

Das Brot klein würfeln, mit der Milch in einer Schüssel mischen und ziehen lassen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Koriander und den Kümmel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Min. rösten, dann im Mörser leicht zerstoßen. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Mangoldstiele darin unter Rühren 1–2 Min. dünsten. Dann die Blätter dazugeben und dünsten, bis sie zusammenfallen. Petersilie untermischen. Alles mit der Koriander Mischung, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Form fetten. Den Käse fein reiben. Crème fraîche mit Eiern und Käse verrühren, salzen und pfeffern. Brot und Mangold locker mit der Eiercreme verrühren und in die Form geben. Den Auflauf im Backofen etwa 40 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

## Birnenquark mit Knuspernüssen // 2 Portionen

Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Birne vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Birne in kleine Würfel schneiden und mit der Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft sowie der Hälfte des Vanillezuckers mischen. Die Nusskerne mittelgroß hacken. Die Butter mit dem Zucker schmelzen, die Nusskerne darin bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig braten. Mit 1 Prise Zimt oder Lebkuchengewürz mischen und beiseitestellen. Die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen und unter den Quark heben. Birne ebenfalls unterheben und den Quark in Schälchen verteilen. Mit den Nüssen bestreuen und servieren.