

## Kistenvorschau für die KW 39

Für die KW 39 (25. bis 29. 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)
- Kohlrabi (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Zucchini
- Birne Alexander Lucas (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Ihr Jubiläumsgeschenk: der Hokkaido-Kürbis, grün\***

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g // 5,29 € (Bäckerei biokaiser)

\*Der grüne Hokkaido-Kürbis wurde von uns in einer Anbauplanung eigens für Sie angepflanzt. Leider hat der wechselhafte Sommer dieses Jahr, einen Teil der Ernte gekostet, weshalb einige Kund:innen statt dem angekündigten grünen, einen gleichwertigen orangenen Hokkaido als Ersatz erhalten.

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

### „Cucurbita maxima“ – Ihr Jubiläumsgeschenk ist da!



Bereits vor einigen Wochen haben wir von unserem Jubiläumsgeschenk berichtet, das wir allen unseren Kund:innen schenken möchten. Jetzt ist die Ernte da und exklusiv für alle Kund:innen in der Bio-FrischeKiste der KW39!

**Vielen Dank für Ihre Wertschätzung und Treue.**  
Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 39

### Zucchini-Kuchen Pikant // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Zucchini, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 120 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 30 g Pinienkerne, 2 TL Sesam, 100 g griechischer Joghurt, ½ Zitrone, ½ Bund Dill, ¼ Bund Minze, 220 g Halloumi-Käse, 6 Eier, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, Blech mit Rand ca. 20 x 20 cm

### Herbstlicher Kürbis-Birnen-Smoothie // 4 Portionen // vegan

300 g Birnen (weiche), 200 g Möhren, 200 g Hokkaido-Kürbis, 500 ml Wasser, 1 Prise Kürbisgewürz, ½ TL Vanilleextrakt

### Möhren-Kohlrabi Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

3 Kohlrabi, 3 Möhren, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 2 EL Zitronensaft, 100 g geriebener Gouda, 2 Eier, 125 g Mozzarella, 2 EL Sesam, Muskat, Salz, Pfeffer

### Mandelmilchreis mit Apfel-Birnen-Kompott // 4 Portionen // vegan

1 Birne, 1 Apfel, 125 g Milchreis, 600 ml Mandelmilch (+ etwas Mandelmilch für später), 2 EL Mandelmus, 1–2 EL Wasser, 1 Zimtstange, Mark einer Vanilleschote, ½ Pck. Vanillezucker, ca. 50 g Mandelblättchen

### Produktinfo: Grüner Hokkaido-Kürbis

Der Hokkaido ist eine einjährige, rankende Pflanze. Er gehört zur Familie der Kürbisgewächse und seine botanische Bezeichnung lautet „Cucurbita maxima“ (Riesenkürbis). Die essbaren Früchte haben ein Gewicht von ca. 1,5–2 kg. Die Schale der runden Früchte können eine orangene bis hellrote oder auch grau-grün bis blaue Farbe haben. Im Inneren befinden sich ein gelb bis oranges Fruchtfleisch sowie Fasern und Kerne.

Die Besonderheit des grünen Hokkaido ist seine dunkelgrüne Schale. Sein Fruchtfleisch ist gelb bis orange und punktet mit seinem feinen, nussigen Aroma. Anders als bei anderen Kürbissorten muss die Schale nicht entfernt werden, da sie beim Kochen weich wird und essbar ist. Das erleichtert die Zubereitung und spart Zeit in der Küche. Der grüne Hokkaido kann darüber hinaus sowohl roh als gekocht verzehrt werden.



Rezeptideen gefällt?:  
[www.novum.bio/blog/](http://www.novum.bio/blog/)

## Zutaten

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

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

Den Grünkohl waschen, dicke Blattrippen entfernen und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Schüssel salzen und mit den Händen durchkneten. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und zu dem Grünkohl geben. Das Tahin mit dem Apfelessig, Olivenöl und Senf gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und unter den Grünkohl mischen. Die Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Die Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Rapsöl in diese Pfanne geben und die Möhrenstifte scharf anbraten. Hitze reduzieren und den Ahornsirup über die Möhren geben. Die Möhren karamellisieren und zu dem Salat geben. Den Salat mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

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

## Möhrensuppe // 4 Portionen // vegan

Die Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Möhren scharf anbraten. Agavendicksaft darüber geben und karamellisieren lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Ingwer schälen und in die Suppe reiben. Die restlichen Gewürze dazugeben und ca. 25 Min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und die Soja Cuisine einrühren. Mit Salz und Pfeffer nochmal abschmecken.

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

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

Rote Bete in einem Topf mit Wasser ca. 20 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen und schälen (am Besten in Handschuhen). Halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Jetzt alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zu Rohkostgemüse, Gegrilltem oder als Brotaufstrich reichen.

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

## Apfelpfannkuchen // 4 Portionen // vegetarisch

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Den Zucker und eine Prise Salz dazugeben. Das Mehl dazu sieben und die Milch dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verrühren und ca. 30 Min. quellen lassen. Äpfel waschen und schälen. Mit einem Apfelausstecher entkernen und in dünne runde Scheiben schneiden. In einer Pfanne jeweils einen TL Butter schmelzen lassen, ein Viertel der Apfelscheiben hineingeben und mit einem Viertel vom Teig bedecken. Bei geringer Hitze jede Seite 1–2 Min. goldbraun backen. Die anderen Pfannkuchen ebenso backen. Die fertigen Pfannkuchen nach Belieben mit Zimt oder Puderzucker servieren.