

## Kistenvorschau für die KW 40

Für die KW 40 (02. bis 07. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bataviasalat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Wirsing neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Rettich schwarz** (Deutschland)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Satsumas grünlich**

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **Vorbestellartikel: Frisches Bio-Geflügel**



Liebe Kund:innen,  
bis zum Mo 02.10. können Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frisches Geflügel KW 41“, Geflügel vom Geflügelhof Schäfer in Bioland-Qualität bestellen.

**Noch für kurze Zeit!**

**Bestellschluss: 02.10.2023 | Auslieferung: KW 41**

Ihr NOVUM Team

### **Produktinfo: Wirsing**

Wirsing ist eine Kohlart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestofte Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.



## Rezeptvorschau für die KW 40

### **Wirsing mit Zitronen-Sahne // 2 Portionen // vegetarisch**

1 kl. Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 2 EL Butter, 200 ml Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

### **Asiatische Rettichpfanne // 2 Portionen // vegan**

1 Rettich, 200 g Möhren, 150 g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### **Wirsing-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch**

200 g Mehl, 150 g Quark, 80 g Butter, 125 g geriebenen Emmentaler, etwas Salz, 40 g gemahlene Haselnüsse, 600 g Wirsing, eine Zwiebel, 2 EL Öl, 250 ml Milch, etwas Muskat, Pfeffer

### **Möhren-Creme-Fraîche-Waffeln // 4 Portionen // vegetarisch**

250 g Möhren, 150 g Dinkelmehl, 75 g weiche Butter, 3 Eier (Größe L), 150 g Sahne, 125 g Kräuter-Frischkäse, 1 TL Backpulver, Salz, ggf. Öl für das Waffeleisen

## Zutaten

500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen,  
1 rote Zwiebel, 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, Salz, Pfeffer,  
Paprikapulver, etwas Olivenöl, Blech mit  
Rand ca. 20 x 20 cm

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

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

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

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

Das Blech mit Öl austreichen. Zwiebel und Knoblauch putzen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zitrone waschen und halbieren. Eine Hälfte davon abreiben und den Saft auspressen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Den Dill und die Minze waschen, trockentupfen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Die geraspelte Zucchini und den Zitronenabrieb dazugeben und mitdünsten lassen. In eine Schüssel geben und mit den Kräutern vermischen. Den Halloumi-Käse dazu reiben. In eine andere Schüssel die Eier geben. Dazu 1 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und das Paprikapulver geben und alles verquirlen. Mehl mit dem Backpulver vermischen, zu der Eiernischung geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Den Teig zu den Zucchini geben und alles vermengen. Alles auf das Blech verteilen und glattstreichen. Den Kuchen mit den Pinienkernen und dem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Min. backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und in Quadrate schneiden. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Zucchini-Kuchen servieren.

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

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und eine Hälfte schälen. Das Fruchtfleisch vom Hokkaido-Kürbis (200 g) in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis und Möhren in ein Sieb geben und über einem Topf mit Wasserdampf dämpfen. Wenn das Gemüse bissfest ist, beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Birne waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Das abgekühlte Gemüse und die Birne in einen Standmixer geben. Alles mit 500 ml Wasser aufgießen, die Gewürze dazugeben und pürieren.

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

Den Kohlrabi und die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Min. garen. Das Gemüse herausnehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. In die Gemüsebrühe die Sahne geben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eier aufschlagen und mit der Gemüsebrühe verquirlen. Den geriebenen Gouda dazugeben und die Soße über das Gemüse gießen. Alles durchmischen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. überbacken.

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

Die Mandelblättchen in einer Pfanne (ohne Fett) goldbraun rösten und beiseitestellen. Den Milchreis in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Die Mandelmilch in einem Topf aufkochen und den Milchreis hinzufügen. Hitze reduzieren und ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Wenn der Milchreis gar ist vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Birne und den Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Etwa zwei Drittel von den Würfeln in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und zu dem Obst geben. Mit dem Vanillezucker vermischen und 2–3 EL Wasser dazugeben. Mit der Zimtstange ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Zimtstange entfernen und das Obst mit einem Pürierstab pürieren. Die restlichen Birnen- und Apfelstückchen unter das Obstmus rühren. Den abgekühlten Milchreis mit dem Mandelmus verrühren. Ist der Reis zu fest, dann etwas Mandelmilch nachgießen. Den Milchreis in vier kleine Gläser füllen und das Obstkompott darauf verteilen. Mit den Mandelblättchen garnieren und servieren.