

Kistenvorschau für die KW 41

Für die KW 41 (09. bis 13. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Möhren (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Zuckermais (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- Aubergine (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Granatapfel

Das Brot der Woche:

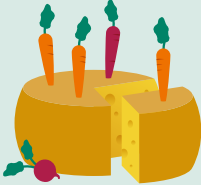
- Kasteler Brot, 1000 g // 4,69 € (Bäckerei biokaiser)

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

Neuer „JUBILÄUMSKÄSE“ im Oktober!

Freuen Sie sich im Oktober 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,
Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Granatapfel

Mit seiner faszinierenden Form und dem Inhalt aus rot schimmernden Kernen hatte er bereits in der Antike eine besondere Bedeutung. Die hübschen leuchtend roten Blüten gelten als Symbol der Liebe, die Frucht selbst mit ihren ebenfalls roten Kernen versinnbildlicht Fruchtbarkeit. Apropos rot: Der Name Granatapfel kommt keineswegs, wie man meinen könnte, von seiner Farbe, sondern bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt schlicht „mit (vielen) Kernen versehen“. Sie sitzen in einzelnen Fruchtkammern, die von feinen Trennhäuten abgeteilt werden und sind von einer geleeartigen rosa bis dunkelrot schimmernden Masse umhüllt. Der strauchartige Granatapfelbaum wurde bereits vor rund 2.000 Jahren im heutigen Iran angebaut. Heute kultiviert man den Granatapfel in vielen Ländern mit tropischem und subtropischem Klima. Granatäpfel kommen von September bis in den frühen Februar hinein vor allem aus Spanien und der Türkei zu uns. Fruchtfleisch bzw. Kerne vom Granatapfel schmecken sehr saftig und erfrischend süß-säuerlich. Durch die vielen enthaltenen Bitterstoffe hat Granatapfel außerdem eine ganz leicht herbe Geschmacksnote.

Rezeptvorschau für die KW 41

Auberginen-Mangold-Salat mit Granatapfel // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Aubergine, 1 kleine Dose Kichererbsen, 50 g grüner Mangold, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 2 EL Naturjoghurt, 1 TL Tahini (Sesammus), 2 EL Zitronensaft, 1 TL Sesamöl, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Sambal Oelek, 2 EL Olivenöl, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 2 EL Granatapfelkerne

Aubergintaler // 4 Portionen // vegetarisch

2 Auberginen, 4 Eier, 100 g Weizenmehl, 350 g Paniermehl, ca. 200 ml Bratöl, 200 g Feta, Chilipulver, Salz, Pfeffer, ½ Bund Kräutermix

Frühstücks-Bananen-Porridge // 2 Portionen // vegan

½ Granatapfel, 1 Banane, 400 ml Sojamilch, 80 g zarte Haferflocken, 1 TL Leinsamen, ½ Pck. Vanillezucker

Sahne-Mais-Polenta mit Pilzen // 2 Portionen // vegetarisch

1 frischer Maiskolben, 150 g Polenta, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 30 g Butter, 100 g Austernpilze, 100 g Kräuterseitlinge, 100 g Steinchampignons, 3 EL Sesamsamen, 3 EL Sonnenblumenöl, 60 g Feta, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zutaten

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

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

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

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

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

Strunk des Wirsings herausschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abspülen und trockenreiben. Etwas Zitronenschale mit dem Zestenreißer (Zitronenschaber) abziehen, den Saft der Zitrone auspressen. Zwiebel und Knoblauch in Butter kurz andünsten, Wirsing zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Gemüsebrühe und 3 EL Zitronensaft angießen und weitere 15 Min. dünsten. Mit Sahne verfeinern und etwas einkochen lassen.

Asiatische Rettichpfanne // 2 Portionen // vegan

Rettich und Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, das Gemüse hinzugeben und für ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken und mit Basmati- oder Vollkornreis servieren.

Wirsing-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch

Aus Mehl, Quark, Butter, 50 g Käse und einer Prise Salz einen Teig kneten. In Folie wickeln und ca. 30 Min. kühlstellen. Eine Quiche-Form (Durchmesser 28 cm) einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei einen 1 cm hohen Rand ziehen. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Nüssen bestreuen und etwa 10 Min. vorbacken. Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen teilen. Zwiebel abziehen und grob hacken. Speck und Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Den Wirsing hinzugeben, alles salzen, pfeffern und ca. 5 Min. dünsten. Alles in die Form auf dem Teig verteilen. Milch und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Eiermilch über den Wirsing gießen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Die Quiche für ca. 35 Min. im Ofen fertig backen.

Möhren-Creme-Fraiche-Waffeln // 4 Portionen // vegetarisch

Butter und Salz mit dem Handmixer schaumig schlagen. Dann die Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und die Hälfte unter die Ei-Mischung rühren. Creme Légère und Sahne hinzugeben und zum Schluss das restliche Mehl. Möhren fein hineinreiben und alles zu einem glatten Teig mixen. Im sehr heißen Waffeleisen die Waffeln ausbacken. Tipp: Der Teig braucht etwas länger als normale Waffeln.