

## Kistenvorschau für die KW 42

Für die KW 42 (16. bis 20. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bataviasalat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch, neue Ernte** (Deutschland)
- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel, Topaz** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Grapefruit rot**

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrötchen, 750 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### NEU BEI NOVUM IM OKTOBER:

in unserem Online-Shop unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“, finden Sie tolle Produkte, die wir neu in unser Sortiment aufgenommen haben. Besondere Highlights diesen Monat:



- **viele neue Bio-Backwaren von biokaiser**
- **Bio-Äpfelwein „E sauber Stöffche“ aus Hessen**
- **Bio-Honig „Tanusbiene“ direkt aus dem Taunus**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!  
Ihr NOVUM-Team



## Rezeptvorschau für die KW 42

### Apfel-Pastinaken-Suppe // 4 Portionen // vegan

300 g Äpfel, 500 g Pastinaken, 120 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, 700 ml Gemüsebrühe, 150 ml Soja-Cuisine, 50 g Pinienkerne, Saft einer ½ Zitrone, ½ Bund Dill, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

### Spitzkohl Couscous // 4 Portionen // vegan

400 g Spitzkohl, 200 g Couscous, ½ Stange Lauch, 300 g Möhren, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 3 TL gelbe Currypaste, Saft einer Limette, Salz, Pfeffer

### Blätterteig-Lauch-Schnecken // 4 Portionen // vegetarisch

1 große Stange Lauch, 2 Eier, 2 EL Milch, 1 Rolle Blätterteig, 75 g Speckwürfel, 200 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

### Möhren-Pfannkuchlein // 4 Portionen // vegetarisch

200 g Möhren, 2 Eier, 200 g Dinkelmehl, 1 gestrichener TL Backpulver, ½ TL Natron, 300 ml Milch, 40 g Kokosblütenzucker, Honig, 40 g Walnusskerne, 2 EL Rapsöl, Salz

### Produktinfo: Grapefruit

Man geht davon aus, dass die Grapefruit (Citrus × paradisi) von Barbados stammt, wo sie zufällig aus einer Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden ist. Mittlerweile kommt die Grapefruit aber vor allem aus den USA, Israel und Südafrika zu uns und ist das ganze Jahr über erhältlich. Weltweit gibt es etwa 20 Grapefruitsorten. Traditionell kennt man bei uns vor allem die weißfleischigen, herb-säuerlich-bitteren Grapefruits wie die „Jaffa“. Aber immer beliebter werden die rosafleischigen Sorten wie die „Ruby Red“ oder „Redblush“. Diese haben ein lieblicheres Aroma. Die Früchte schmecken säuerlich bis süß-säuerlich, je nach Sorte auch leicht bis deutlich bitter. Grapefruits bestehen zu rund 86 % aus Wasser und enthalten wenige Kalorien. Dafür umso mehr von dem Ballaststoff Pektin, der appetitregulierend wirkt und der Verdauung guttut. Zusätzlich hilft es dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Rosafleischige Grapefruits beinhalten hohe Mengen des natürlichen Farbstoffs Lycopin. Dieser Stoff zählt zu den sogenannten Antioxidantien. Zusätzlichen Schutz für Zellen und Immunsystem bringt das enthaltene Vitamin C. Verschiedene Vitamine der B-Gruppe, allen voran Folsäure, runden das prall gefüllte Fitnesspaket der Grapefruit ab.



## Zutaten

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

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

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

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

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

Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Die Aubergine waschen, Enden abschneiden und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch putzen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch grob hacken. In einer großen Schüssel aus Olivenöl, Sesamöl, Sambal Oelek, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Agavendicksaft eine Marinade verrühren. Diese mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Auberginenwürfel, Zwiebelringe, Knoblauch und Kichererbsen in die Marinade geben und gut verrühren. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen. Den Mangold gründlich waschen, abtrocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Den restlichen Zitronensaft mit Tahini, Joghurt und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mangold in Teller geben, darauf das Gemüse geben und mit dem Dressing und Granatapfelkernen bestreuen.

## Auberginentaler // 4 Portionen // vegetarisch

Auberginen waschen und Enden abschneiden. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese von jeder Seite salzen. Den Kräutermix waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Mit drei tiefen Tellern eine Panierstraße vorbereiten. In den ersten Teller das Weizenmehl geben. In den Zweiten die Eier aufschlagen, mit Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver und Kräutern würzen und alles verquirlen. In den dritten Teller das Paniermehl geben. Mit einem Küchentuch Wasser von den Auberginenscheiben tupfen und alle Scheiben panieren. Zuerst im Weizenmehl wenden, dann in der Ei-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wenden. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Auberginenscheiben von jeder Seite goldbraun ausbacken. Die fertigen Scheiben auf Küchenpapier legen damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Fetakäse zerbröseln und über die Scheiben geben und servieren.

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

Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen. Haferflocken in einen Topf geben und kurz ohne Fett anrösten. Mit der Sojamilch ablöschen und den Vanillezucker dazugeben. Den Porridge bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben unter den Brei rühren und auf zwei Schüsseln verteilen. Mit den Leinsamen und den Granatapfelkernen servieren.

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

Die Hüllblätter und den Maisbart von den Maiskolben entfernen. Maiskolben waschen und die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden. Die Körner in einen Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl geben und anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Alles zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Maisgrieß (Polenta) mit einem Schneebesen einrühren. Butter hineingeben, salzen, pfeffern und Quellen lassen. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) bei mittlerer Temperatur rösten lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Restliches Sonnenblumenöl in dieser Pfanne erhitzen. Die Pilze darin gut anbraten, salzen und pfeffern. Die Polenta in tiefe Teller verteilen. Darauf die Pilze und den Sesam geben. Fetakäse zerkrümeln und drüber streuen.