

Kistenvorschau für die KW 43

Für die KW 43 (23. bis 27. Oktober 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Eichblattsalat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Butternut-Kürbis** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Landgurken**
- **Äpfel, Braeburn** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Birne** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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

FÜR KURZE ZEIT:

Bis Do 19.10. können Sie in unserem Online-Shop frisches Rind- und Schweinefleisch in Demeter-Qualität bestellen. Dieses kommt direkt vom Hofgut Patershausen, nur ca. 40 km von unserem Lager in Bischofsheim entfernt.

Bestellschluss: 19.10.2023 (KW 42)

Auslieferung: in der Folgewoche (KW 43)

Herzliche Grüße
Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Butternut-Kürbis

Der Butternut-Kürbis ist zwar ein Winterkürbis, aber das ganze Jahr lang verfügbar. Der Butternut-Kürbis stammt aus Guatemala und Mexico und wächst an Reben. Die Frucht hat orange, fleischiges Fruchtfleisch und hat einen süßen, nussigen Geschmack. Butternut-Kürbisse zählen zu den besten Speisekürbissen. Charakteristisch ist ihre Birnenform.

Der Butternut-Kürbis kann roh, gebraten, püriert, in Suppen oder als Füllung in Broten und Kuchen gegessen werden. Abgesehen von dem breiigen Fruchtfleisch, sind auch die Kerne und Schale essbar. Die Kerne können direkt gegessen werden oder geröstet, gemahlen oder zu Pflanzenöl gemacht werden.



Rezeptvorschau für die KW 43

Butternut-Kürbis mit Joghurtcreme // 4 Portionen // vegetarisch

700 g Butternut-Kürbis, 1 große rote Zwiebel, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 4 EL Olivenöl, 200 g griechischer Joghurt, ½ TL Chiliflocken, ¼ TL getrockneter Oregano, ¼ TL getrocknete Pfefferminze, 3 EL Sprudelwasser, 1 EL gehackte Pistazienkerne, 1 EL gehackter Koriander, 3–4 EL Granatapfelkerne, Salz, Pfeffer

Avocado-Möhren-Risotto // 4 Portionen // vegan

400 g Möhren, 2 Avocados, 1 Zitrone, 50 g geriebener Parmesan, 1,2 l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1–2 EL Butter, 300 g Risotto Reis, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Birne mit Nusshaube // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg feste Birnen, 2 EL Puderzucker, 4 Eier, etwas Salz, 80 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 150 g gemahlene Mandeln od. Haselnüsse, 1 EL Kakaopulver, 1 TL Rumaroma, etwas Butter für die Form

Apfel-Kokos-Küchlein // 4 Portionen // vegetarisch

2 Äpfel, 200 g Butter, 100 g Mehl, 200 g Puderzucker, 125 g feine Kokosraspel, 5 Eiweiß, 1 Handvoll Kokoshobel, Muffin-Backform

Zutaten

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

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

Äpfel, Pastinaken und Zwiebeln putzen und schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Etwas von den Pastinaken- und Apfelwürfeln beiseitelegen. Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel anbraten. Die Knoblauchzehe dazu pressen und mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Soja-Cuisine unterrühren und den Zitronensaft dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe noch ca. 10 Min. köcheln lassen. In einer Pfanne (ohne Fett) die Pinienkerne und die aufgehobenen Apfel- und Pastinakenwürfel goldbraun anbraten. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Kräuter mit Pinienkernen und Apfel-/Pastinakenwürfeln vermischen. Die Suppe in tiefe Teller geben und 1–2 EL von der Kräuter-Pinienkerne-Mischung darauf geben.

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

Spitzkohl Couscous // 4 Portionen // vegan

Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen tiefen Pfanne 2 EL vom Olivenöl erhitzen und Lauch, Kohl, Knoblauch und die Möhrenraspeln anbraten. Alles für ca. 5 Min. weiterbraten, dass das Gemüse noch bissfest ist. Dann den Couscous dazugeben und mit kochender Gemüsebrühe alles übergießen. Die Currypaste unterrühren, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken lassen und den Couscous 5 Min. quellen lassen. Den Limettensaft und 1 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

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

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

Den Lauch putzen, längs einschneiden gut waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Speckwürfel und den geriebenen Käse zu dem Lauch geben. Ein Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu dem Lauch geben und alles verrühren. Den Blätterteig aufrollen und die Lauch-Mischung darauf verteilen. Dabei an der Längsseite des Teiges ca. 2 cm frei lassen. Den Blätterteig vorsichtig von unten her aufrollen. Mit einem scharfen Messer ca. 1,5 cm breite Schnecken von der Rolle schneiden und diese mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das zweite Ei mit 2 EL Milch verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

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

Möhren-Pfannkuchlein // 4 Portionen // vegetarisch

Die Möhren putzen und mit einer Reibe fein raspeln. In einer Schüssel die Eier, Milch, Zucker, eine Prise Salz, Dinkelmehl, Backpulver und Natron zu einem glatten Teig verrühren. Möhrenraspel untermischen und für 30 Min. ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und den Teig zu kleinen Pfannkuchlein goldbraun von jeder Seite ausbacken. Die Walnüsse grob hacken und mit Honig zu den Pfannkuchlein servieren.