

Kistenvorschau für die KW 44

Für die KW 44 (30. Oktober bis 3. November 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)
- **Schwarzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Kürbis Hokkaido orange** (Deutschland, Biolandhof Frohmader)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Kiwi grün** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g // 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

FEINE PILZAUSWAHL IM HERBST:



Haben Sie schon entdeckt, dass wir aktuell eine erlesene Auswahl an frischen Speisepilzen in unserem Shop anbieten? Neben den beliebten Kräuterseitlingen finden Sie hier momentan auch Kastanien- und Limonenseitlinge.

Herzliche Grüße
Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 44

Kohlrabi-Möhren-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

3 Stk. große Möhren, 2 Stk. große Kohlrabi, 1 EL Frischkäse natur, ½ Bund Dill, 2 EL Rapsöl
1 TL Kräutersalz, 2 TL hellen Balsamicoessig, Pfeffer weiß

Kürbissuppe mit Äpfeln und Curry // 4 Portionen // vegan

700 g Kürbis Hokkaido, 1 große Zwiebel, 500 g säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Öl,
1 EL Currypulver, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie

Ofenkartoffeln mit Schwarzkohlgemüse // 4 Portionen // vegetarisch

1 Bund Schwarzkohl, 1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl,
4 Stk. Schalotten, 4 EL geriebener Parmesan, einige Blätter Salbeiblätter, Salz,
Pfeffer, Chiliflocken

Kürbis Pekan Tarte // vegetarisch

500 g Kürbis Hokkaido, 150 g Mehl und etwas zum Arbeiten, 100 g weiche Butter,
100 g kalte Butter, 165 g Zucker, 1 Zitrone, 50 g Speisestärke, 100 g Crème fraîche, 5 Eier,
100 g Sahne, ½ TL Ingwerpulver, 120 g Pekannüsse, 28 cm Tarteform

Produktinfo: Kiwi grün

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischen-durch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 g Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen können.



Zutaten

700 g Butternusskürbis, 1 große rote Zwiebel,
½ TL gemahlener Kreuzkümmel,
4 EL Olivenöl, 200 g griechischer Joghurt,
Salz, Pfeffer, ¼ TL getr. Pfefferminze,
½ TL Chiliflocken, ¼ TL getr. Oregano,
1 EL gehackter Koriander, 3 EL Sprudelwasser,
1 EL gehackte Pistazienkerne,
3 – 4 EL Granatapfelkerne

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

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

2 Stk. Äpfel, 200 g Butter,
200 g Puderzucker, 5 Stk. Eiweiß,
125 g feine Kokosraspel,
1 Hand voll Kokoshobel, 100 g Mehl,
Muffinform (12 Stk)

Butterkürbis mit Joghurtcreme, // 4 Portionen // vegetarisch

Den Kürbis waschen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, längs in dicke Spalten schneiden. Beides in eine ofenfeste Form geben. Kreuzkümmel und 3 EL vom Olivenöl darüber geben. Alles salzen und pfeffern und grob verrühren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. garen. Kurz rausnehmen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und nochmal im Backofengrill 5 Min leicht bräunen lassen. Für die Joghurtcreme den Joghurt mit Chiliflocken, Oregano, Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Sprudelwasser cremig rühren. Kürbis und Zwiebeln auf Teller verteilen, Joghurtcreme dazu geben und mit Pistazien, Koriander und den Granatapfelkernen bestreut servieren.

Avocado-Möhren-Risotto // 4 Portionen // vegetarisch

Zitrone waschen, trocken tupfen. Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Möhren putzen, schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Die Avocadowürfel mit etwas vom Zitronensaft vermischen und zugedeckt beiseitestellen. Petersilie waschen trocken schütteln und fein hacken. Die Petersilie mit der Zitronenschale und dem Parmesan vermischen. Die Zwiebel putzen und fein würfeln. Butter in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Reis und die Möhrenraspel dazugeben, unter Rühren dünsten bis die Körner glasig werden. Mit dem übrigen Zitronensaft ablöschen und etwas von der Gemüsebrühe dazugeben. Rühren bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und immer wieder Brühe nachgießen und ca. 30 Min. bissfest köcheln lassen. Wenn der Reis schön cremig ist, Avocado-Würfel unterheben und kurz erwärmen. Zum Schluss das Petersilie- Zitronen-Parmesan Gemisch unter den Reis geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birne mit Nusshaube // 4 Portionen // vegetarisch

Eine ofenfeste Form (oder vier Portionsförmchen) mit Butter ausstreichen. Die Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Puderzucker mischen und auf die Form oder Förmchen verteilen. Die Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz gut steif schlagen. Die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker hell-schaumig schlagen. Mandeln oder Haselnüsse mit dem Kakao und Rumaroma untermischen. Den Eischnee vorsichtig unter die Nussmasse unterheben und auf den Birnen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

Apfel-Kokos Küchlein // vegetarisch

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Die Mulden einer Muffinform leicht fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Butter auf dem Herd bei geringer Hitze zerlassen. Das Mehl und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Kokosraspel mit einem Küchengerät kurz etwas feiner mahlen und zur Mehlmischung geben. Die Eier trennen und die Eiweiße verquirlen und zur Mehlmischung geben. Dann die zerlassene Butter dazu geben und alles gut verrühren. Den Teig etwa ⅔ hoch in die Muffinformen füllen und mit den Apfel Spalten belegen. Im vorgeheiztem Backofen 180 °C Umluft ca. 25 – 35 Min. backen. Nach ca. 15 Min. die Kokoshobel darüber verteilen und weiter backen. Nach dem Abkühlen vorsichtig aus den Formen nehmen und servieren.