

Kistenvorschau für die KW 45

Für die KW 45 (6. bis 10. November 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Mangold bunt** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Kohlrabi** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Granatapfel** (Italien)

Das Brot der Woche:

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

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

BIO-BACKWAREN von biokaiser:



Richtig gute Backwaren, die ein kleines bisschen die Welt verändern: Im achtsamen Umgang mit Natur und Mensch wird bei biokaiser Brot gebacken. Alles in Handarbeit, frisch, lecker und kontrolliert biologisch in Mainz-Kastel hergestellt.

Unser Shop bietet Ihnen eine vielfältige Auswahl des biokaiser-Sortiments. Schauen Sie sich gerne mal um!

Herzliche Grüße
Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 45

Hirsesalat mit Granatapfel // 4 Portionen // vegetarisch

1 Granatapfel, 250 g Hirse, 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer, 1 EL Honig, 3 EL Walnussöl

Mangold-Tagliatelle // 4 Portionen // vegetarisch

Mangold bunt, 2 Tomaten, 500 g Tagliatelle, 40 g Butter, 300 ml Sahne, etwas Senf, Muskat, Salz und Pfeffer

Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg große Kohlrabi, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Schnittlauch, 8 EL Öl, 50 g gem. Mandeln, 2 EL Vollkorn-Paniermehl, 75 g geriebener Käse, 1 Ei, 2 EL Mehl, Salz, Butter od. Öl zum Braten

Warmer Apfeltraum // vegetarisch

4 Äpfel, 8 Scheiben Toastbrot, 100 ml Milch, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, 4 Eier, 80 g Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

3 große Möhren, 2 große Kohlrabi,
1 EL Frischkäse, ½ Bund Dill,
2 EL Rapsöl, 2 TL hellen Balsamico-Essig,
1 TL Kräutersalz, weißen Pfeffer

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

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

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

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

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und mit der Reibe grob raspeln. Mit Frischkäse, Öl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zu dem Salat geben, alles gut vermischen und vor dem Servieren eine halbe Stunde ziehen lassen.

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

Den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne herauskratzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Zwei Apfelviertel grob raspeln, mit dem Zitronensaft mischen. Die übrigen Viertel schälen und grob würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kürbisstücke und Apfelwürfel hinzufügen und andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen, dann die Brühe dazu gießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den Apfelraspeln und Petersilie garnieren.

Ofenkartoffeln mit Schwarzkohlgemüse // 4 Portionen // vegetarisch

Den Schwarzkohl waschen, trocken schütteln, die Stängel abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und abtrocknen. Die Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach halbieren und dann vierteln. Kartoffelecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Salbeiblätter dazugeben. Die Knoblauchzehen dazu pressen. Alles salzen und pfeffern. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln und alles vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 40 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Kartoffelecken wenden. Inzwischen in einer tiefen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Den Schwarzkohl dazugeben und weiter braten bis der Kohl zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Parmesan unterrühren und noch 5 Min. weiter braten. Den Kohl zusammen mit den Kartoffelecken servieren.

Kürbis-Pekan-Tarte // 1 Tarte // vegetarisch

Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Kürbiswürfel über einem Topf mit kochendem Wasser etwa 20 Min. weich dämpfen. Zitronenschale fein abreiben und auspressen. Beides zu dem Kürbis geben und alles pürieren. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Für den Teig das Mehl auf der Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und ein Ei hineingeben. Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit 40 g Zucker und etwas Salz zu dem Mehl geben. Alles mit den Händen verkneten, zu einer Kugel formen und in Folie für eine halbe Stunde kühl stellen. Für die Creme die weiche Butter mit dem restlichen Zucker (125 g) cremig rühren, die übrigen 4 Eier einzeln unterrühren. Das erkalte Kürbispüree, Speisestärke, Crème fraîche, Sahne und das Ingwerpulver unterrühren. Den Mürbetaig aus dem Kühlschrank nehmen. Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig flach ausrollen, in die gefettete Tarteform legen und den Rand gut festdrücken. Die Nüsse grob hacken und die Hälfte auf dem Teig verteilen. Dann die Kürbiscreme darüber verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 35–40 Min. backen. Zum Ende der Backzeit die Tarte mit Alufolie abdecken. Tarte abkühlen lassen und mit den restlichen Pekannüssen bestreut servieren.