

## Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 46 (13. bis 17. November 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Eichblatt grün (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Möhren bunt: gelb, weiß, orange, violett (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Rote Bete (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Wirsing (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Kaki Rojo/Brillante (Spanien)

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1000 g // 4,69 € (Bäckerei biokaiser)

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



### UNSER WEIHNACHTSANGEBOT FÜR SIE

Liebe Kund:innen,  
Weihnachten naht und deshalb finden Sie im Online-Shop wieder viele ausgesuchte **Weihnachtsartikel** und **regionales Bio-Fleisch-, Geflügel- und Fisch für die Festtage**.

Als besonderes Angebot für ein gelungenes Weihnachtsmenü, auch in diesem Jahr wieder eine **KochKiste Gourmet** mit einem fantastischen 3-Gänge-Menü für 4 Personen.

Ihr NOVUM-Team

Hier zum  
**Online  
Shop**

### Produktinfo: Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. Weltweit wichtigste Anbauer sind Italien, Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien. *Diospyros kaki* lautet der wissenschaftliche Name der Kaki; dabei bedeutet „diospyros“ auf Griechisch „göttliches Feuer“. Der Kakibaum gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und kann eine Höhe von 8 – 10 m erreichen. Kakis sind reich an Vitamin A und B sowie Phosphor und Kalium. Sie werden zur Behandlung von Erkrankungen der Schilddrüse verwendet, obgleich eines niedrigen Gehaltes an Jod. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöffeln. Aber unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge. Volle Reife ist an Tieforange bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand erkennbar, fast schon vor dem Zerfallen. Hier wird die maximale Süße erreicht. Im Handel werden nur unreife, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.

## Rezeptvorschau für die KW 46

**Bunte Gemüsepommes** // 4 Portionen // vegan

2 Rote Bete, 500 g bunte Möhren (orange, gelbe, weiß, ...), 3 festkochende Kartoffeln, 1 Süßkartoffel, 2–3 EL Olivenöl, 2–3 Handvoll Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Salbei), 2 EL Kräutersalz

**Gemüse Gnocchi** // 4 Portionen // vegetarisch

2 Möhren, 50 g Spinat, 125 g Cherrytomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, ½ Bund Petersilie, 500 g frische Gnocchi, 1 Becher Crème fraîche, 1 EL Rapsöl, 100 g Bacon in Scheiben, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

**Pilz-Wirsing-Blätterteigtaschen** // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Wirsing, ½ Stange Lauch (nur das Weiße u. Hellgrüne), 150 g Steinchampignons, 1 Rolle Blätterteig, 1 Ei, 1 EL Milch, 30 g geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, 50 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 EL weißer Balsamico-Essig, 1 TL Worcester-Soße, Pfeffer, 1 TL Dijon-Senf, Chiliflocken

**Vitamin-Smoothie mit Kaki** // 1 Portion // vegan

1 Kaki, 1 Stk. frischer Kurkuma (ca. 1 cm), 2 Datteln, 1 TL Zimt, etwas Limettensaft, 250 ml Mandelmilch



## Zutaten

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

## Hirsesalat mit Granatapfel, // 4 Portionen // vegetarisch

Die Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 700 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und für ca. 20 Min. (s. Packungsangabe) zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse weitere 10 Min. zugedeckt quellen, dann ohne Deckel lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Granatapfel aufbrechen und die Kerne über einer Schüssel herauslösen. In einem Sieb abtropfen lassen und die harten weißen Trennwände sorgfältig aussortieren. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel den Orangensaft mit Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren und das Walnussöl unterschlagen. Die Paprika, Frühlingszwiebeln und Granatapfelkerne untermischen, dann die lauwarmer Hirse untermengen. Den Salat abgekühlt servieren.

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

## Mangold-Tagliatelle // 4 Portionen // vegetarisch

Den Mangold waschen und gründlich putzen. Mangoldblätter von den Stielen trennen. Einige der Stiele aufheben. Die Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele würfeln. Tomaten waschen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben. Die gewürfelten Mangoldstiele dazu geben und glasig dünsten. Anschließend die Mangoldblätter hinzugeben. Die restliche Butter oben drauf legen und zugedeckt etwa 8–10 Min. garen lassen. Nudeln in leicht gesalzenem Wasser „al dente“ kochen. Sahne mit Senf verrühren und gut aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Mangold zusammengefallen ist, die Senf-Sahne-Mischung hinzugeben und ca. 3–5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend die Tomatenwürfel dazu geben, zugedeckt ca. 5 Min. garen lassen und anschließend würzen. Nudeln abtropfen lassen und zur Soße geben. Vorsichtig vermischen und sofort mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

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

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste // 4 Portionen // vegetarisch

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Dann in kochendes Salzwasser geben und 8–10 Min. darin garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nun die Panierstrecke richten: Auf einem flachen Teller das Mehl verteilen. Auf einem zweiten Teller das Ei verschlagen. Für die dritte Station den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Auf einem flachen Teller mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Die Kohlrabischeiben nun nacheinander in Mehl, Ei und der Käsемischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite in 2–3 Min. hellbraun ausbacken. Die Kohlrabischeiben direkt mit der Kräuterpaste servieren.

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

## Warmer Apfeltraum // vegetarisch

Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Toastscheiben ebenfalls würfeln. Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren und die Brotwürfel dazugeben. Alles vermischen. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker, Zimt und dem Zitronensaft schaumig rühren. Dann das Brot hinzufügen und verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Brotmasse heben. Äpfel untermischen. Die Masse in eine feuerfeste Form füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 40 Min. backen.