

Kistenvorschau für die KW 47

Für die KW 47 (20. bis 24. November 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Endiviansalat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Fenchel** (Deutschland)
- **Bataten, Süßkartoffel** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen** (Griechenland)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 4,99 € (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: Süßkartoffel

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.



Rezeptvorschau für die KW 47

Thunfisch-Endivien-Salat // 2 Portionen // vegetarisch

½ Endivien Salat, 1 Dose Thunfisch in Olivenöl, 40 ml Gemüsebrühe, 1 gelbe Zwiebel, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 2 Möhren, 1 kleine Dose Kichererbsen, ½ Bund Kräuter-Mix, 30 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Chilipulver

Süßkartoffel-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

2 große Süßkartoffeln, 2 große Möhren, 2 Kartoffeln, 1 Orange, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 1 l Gemüsebrühe, ½ EL Honig, 200 ml Sahne, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver, Oregano, Salz, Pfeffer, ½ Bund frische Kräuter

Fenchel-Kartoffelauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Fenchel, 800 g Kartoffeln, 3 Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Eier, 750 ml Schlagsahne, 150 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda), 1 Prise Zucker, Muskat, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Karamellierte Äpfel mit Schokomousse // 4 Portionen // vegetarisch

3 Äpfel, 20 g brauner Zucker, 1 EL Butter, 1 TL Zimt, Mark einer Vanilleschote, ½ TL Muskat, Saft einer halben Zitrone, 250 g Mascarpone, 300 ml Schlagsahne, 200 g Vollmilkschokolade, 200 g Zartbitterschokolade

Zutaten

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

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

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

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

Bunte Gemüsepommes // 4 Portionen // vegan

Das ganze Gemüse putzen, schälen und in handliche Sticks schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kräuter und das Olivenöl über dem Gemüse verteilen und alles vorsichtig vermengen. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. garen. Zwischendurch immer wieder den Backofen öffnen damit der feuchte Dampf entweichen kann. Die Gemüsepommes in eine Schüssel geben und erst jetzt salzen und vermischen.

Gemüse Gnocchi // 4 Portionen // vegetarisch

Das Gemüse waschen und putzen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Petersilie fein hacken und die Möhren grob raspeln. Die Baconscheiben in Streifen schneiden. In einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Gnocchi darin knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In die gleiche Pfanne die Baconstreifen geben und knusprig braten. Hitze reduzieren und die Möhrenraspel, Lauchzwiebelringe und Tomaten dazugeben. Leicht salzen, pfeffern und weiter garen. Crème fraîche dazugeben und vermischen. Die Gnocchi zurück in die Pfanne geben und weitere 5 Min. garen. Kurz vor Ende den Spinat hineingeben und alles köcheln bis der Spinat zusammenfällt. Mit der Petersilie und dem geriebenen Parmesan vermischen und servieren.

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

Pilze säubern und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch und den Wirsing putzen und waschen. Den Wirsing sehr fein und den Lauch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze und den Lauch darin anbraten. Hitze reduzieren, Salzen und Pfeffern. Nach ca. 6 Min. aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und den Wirsing in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern und das Wasser dazugießen. Den Knoblauch putzen und zu dem Wirsing pressen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln bis der Wirsing weich ist. Den Essig, Worcester-Soße, Senf und geriebenen Parmesan untermischen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen zur Seite stellen. Nach dem Abkühlen mit den Pilzen vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blätterteigrolle darauflegen. Den Teig in 8 Stücke schneiden. Die Wirsing-Pilz-Mischung auf vier der Teigstücke verteilen, dabei den Rand etwas frei lassen. Die übrigen Teigstücke oben drauflegen. Mit einer kleinen Gabel die Ränder zusammendrücken. Mit einem Messer zwei Einschnitte in den Teig machen, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Das Ei mit der Milch verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20–25 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

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

Die Datteln entsteinen und für 1–2 Stunden in etwas Wasser legen damit sie weich werden. Den Kurkuma schälen. Am Besten in Handschuhen, er färbt sonst ab. Die Kaki schälen und in grobe Würfel schneiden. Datteln, Kaki und Kurkuma in einen Mixer geben. Zimt und einen Spritzer Limettensaft dazugeben, mit Mandelmilch aufgießen und alles pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Mandelmilch hinzugeben.