

## Kistenvorschau für die KW 48

Für die KW 48 (27. November. bis 1. Dezember 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Grünkohl** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Pastinaken** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Walnüsse** (Deutschland, Obsthof Goldener Grund)

Das Brot der Woche:

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

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

### NEUE PRODUKTE IM NOVEMBER



Neu und wieder vertreten in unserem Online-Shop, finden Sie Produkte der Domäne Mechthildshausen bei Wiesbaden: Molkereiprodukte, Wurstwaren oder auch saisonale Suppen und Eintöpfe im Glas, wenn es einmal schnell gehen muss – Naturkost in Bioland-Qualität.

Ihr NOVUM-Team



## Rezeptvorschau für die KW 48

**Linsen-Pilz-Bolognese** // 4 Portionen // vegetarisch

2 Möhren, 200 g Steinchampignons, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 120 g braune Linsen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose stückige Tomaten (425 ml), 150 ml Gemüsebrühe, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Msp. Muskatnuss, ½ TL Thymianblätter, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 EL Zitronensaft, 40 g geriebener Parmesan, Basilikum, 400 g Spaghetti

**Pastinaken aus dem Backofen** // 4 Portionen // vegetarisch

4 Pastinaken, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Lauch, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Schnittlauch, 150 ml Olivenöl, 2 EL getrocknetes Basilikum, 1 Stk. Ingwer, 1 EL dunkler Balsamico-Essig, 1 TL Sojasoße, ½ Zitrone, 1 TL Paprikapulver, 2 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Hefeflocken, 2 EL Sesam, Salz, Pfeffer

**Grünkohlpesto** // 4 Portionen // vegetarisch

130 g Grünkohl, 125 g Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 150 g Mandelstifte, ½ Zitronensaft, 150 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 60 g geriebener Parmesan

**Apfel-Walnuss-Kuchen** // vegetarisch

450 g Äpfel, 150 g gehackte Walnüsse, 8 ganze Walnusshälften, 300 g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver, 200 g + 40 g weiche Butter, 225 g Zucker, 3 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, eine Prise Salz, 1 TL Zimt, 150 g Puderzucker, ½ Fläschchen Rumaroma, Zitronensaft, etwas Fett, Semmelbrösel, Springform Ø 26 cm

### Produktinfo: Walnuss

Walnussbäume stammen ursprünglich aus Asien. Schon in der Jungsteinzeit schätzten die Menschen wohl ihre nahrhaften Nüsse. Bei den Griechen und Römern waren sie ein Symbol für Fruchtbarkeit. Heute kultivieren weltweit Länder in gemäßigten Klimazonen die Früchte. Führend in der Produktion sind die USA, China, die Türkei und der Iran. In Deutschland wächst der Baum vor allem in Weinbergregionen. Walnüsse besitzen einen sehr hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Fettanteil von über 60 % sind sie aber auch recht kalorienreich. In Walnüssen ist zudem Vitamin E enthalten und Vitamine der B-Gruppe. Daneben enthalten sie Kalium, das unter anderem wichtig für Muskeln und Nerven ist. Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium liefern die Nüsse ebenfalls. Es gibt Hinweise, dass der moderate Genuss von Nüssen bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und Blutfettwerte günstig beeinflussen kann. Die Früchte des Walnussbaums reifen hierzulande von September bis Oktober. Ungeschälte Nüsse aus Importen werden hauptsächlich von August bis Januar angeboten. Besonders beliebt sind sie in der Vorweihnachtszeit.

(Quelle: www.apotheken-umschau.de)



## Zutaten

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

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

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

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 Vollmilch- und 200 g Zartbitterschokolade

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

Den Salat halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. In ein Sieb geben und waschen. Den Salat trocken schütteln und in eine Schüssel geben. Die Möhren putzen, fein raspeln und zu dem Salat geben. Die Kräuter waschen, abtupfen, fein hacken und in die Schüssel geben. Den Thunfisch grob zerpfücken, dabei ca. 20 ml des Öls auffangen und ebenfalls dazu geben. Die Zwiebeln putzen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Den Knoblauch putzen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebelstreifen hineingeben und den Knoblauch dazu pressen. Die Zwiebeln glasig dünsten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Mit dem Zitronensaft, Essig und Öl vom Thunfisch verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette, Kichererbsen und Parmesan zu dem Salat geben und alles gut verrühren.

## Süßkartoffel-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

Süßkartoffeln, Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch dünsten. Kartoffeln, Möhren und Süßkartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Den Orangensaft, die Sahne und den Honig untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und noch weitere 5 Min. auf dem Herd stehen lassen. Die Kräuter waschen, abtupfen und fein hacken. Die Suppe in tiefe Teller geben und mit den Kräutern bestreut servieren.

## Fenchel-Kartoffel-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Min. etwas vorkochen lassen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel putzen. Die Zwiebel in Ringe und den Fenchel in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL vom Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Fenchel darin andünsten. Den Knoblauch dazu pressen und mit einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl einfetten und die Kartoffelscheiben in die Form geben. Fenchel und Zwiebeln über den Kartoffeln verteilen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und diese auf dem Auflauf verteilen. Für die Soße die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Soße über den Auflauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 – 35 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

## Karamellierte Äpfel mit Schokomousse // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst die Mousse vorbereiten. Dafür die beiden Schokoladensorten mit einem Messer grob zerkleinern und über einem Wasserbad schmelzen lassen. Die Mascarpone in eine Schüssel geben. Die flüssige Schokolade langsam einfließen lassen und dabei vermischen. Nicht zu lange rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Schokoladen-Mascarpone-Masse heben. Schokoladenmousse auf kleine Schälchen verteilen, dabei etwas Platz für die Äpfel lassen. Mousse nun für mindestens 4 Std. kühl stellen. Die Äpfel waschen, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter mit Zitronensaft und den Äpfeln leicht anbraten. Gewürze dazugeben und eine halbe Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Äpfel abkühlen lassen und über die Schokoladenmousse geben.