

Kistenvorschau für die KW 49

Für die KW 49 (4. bis 8. Dezember 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Hokkaido-Kürbis grün** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Auberginen** (Spanien)
- **Äpfel, Topaz** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen** (Italien)
-

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,59 € (Bäckerei biokaiser)**

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



NACHHALTIGER SCHENKEN

Noch ist genug Zeit um schöne Weihnachtsgeschenke zu besorgen. In unserem Shop haben wir jede Menge Geschenkideen für Ihre Lieben gesammelt:

Süße Leckereien, erlesene Spezialitäten, Geschenkkörbe, Gutscheine für ein Mini-Abo der Bio-FrischeKiste ... sinnvolle und nachhaltigere Geschenke die einfach doppelt Freude machen.

Schauen Sie sich im Shop mal um →



Ihr NOVUM-Team

Hier zum
**Online
Shop**

Rezeptvorschau für die KW 49

Kürbis mit Feta // 4 Portionen // vegetarisch

1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 2 Süßkartoffeln, 5 EL Olivenöl, 50 g Feta, 2 Zweige Rosmarin, 1 Handvoll Walnusskerne

Eiersalat mit Lauch // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Lauch, 300 g Möhren, ½ Kopf Eisbergsalat, 6 hart gekochte Eier, Salz, Pfeffer, Zucker, 100 g Salatmayonnaise, 150 g Joghurt (3,5 %), 1 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Zitronensaft

Nudel-Auberginen One-Pot // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Auberginen, 1 Lauch, 150 g Cherrytomaten, 1 kl. Dose stückige Tomaten, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g Pasta, 4 EL Olivenöl, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 2 TL Harissa-Gewürz, etwas Zitronensaft, 50 g geriebener Parmesan

Clementinen Pfannkuchen // vegetarisch

250 g Clementinen, 1 Ei, 50 g brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 150 g Dinkelmehl, 3 EL Blaumohn, ½ Pck. Backpulver, 150 ml Milch od. ungesüßte Pflanzenmilch, Öl zum Ausbacken

Produktinfo: Clementine

Die Clementine ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist. Clementinen sind rund und haben eine glänzend orange Schale mit zahlreichen Öldrüsen, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.



Zutaten

2 Möhren, 200 g Steinchampignons, 120 g braune Linsen, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 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, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 40 g geriebener Parmesan, Basilikum, 400 g Spaghetti

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

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

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

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

Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Möhren putzen und fein würfeln. Die Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die Pilze darin anbraten. Die Möhren und die Linsen zufügen und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und die stückigen Tomaten mit der Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zimt, Kreuzkümmel, Muskat und Thymian würzen. Alles aufkochen und halb zugedeckt eine halbe Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Inzwischen in einem großen Topf die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Pilz-Bolognese mit Zitronensaft abschmecken und zu den Nudeln servieren. Mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

Pastinaken aus dem Backofen // 4 Portionen // vegetarisch

Pastinaken, Möhren, Zwiebel, Lauch und Knoblauchzehen putzen und schälen. Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken und die Möhren und den Lauch in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Die Pastinaken der Länge nach halbieren. Alles in eine große Schüssel geben. Für die Marinade das Olivenöl, Sojasoße und Balsamico-Essig verrühren, dann den Senf unterrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zitronensaft und Ingwer zu der Marinade geben. Mit den Gewürzen würzen und mit dem Gemüse vermischen. Eine halbe Stunde marinieren lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Den Sesam darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 25 Min. backen.

Grünkohlpesto // 4 Portionen // vegetarisch

Die Mandeln in einer Pfanne rösten (ohne Fett), herausnehmen und abkühlen lassen. Den Grünkohl putzen und grob schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und auch grob hacken. In eine Küchenmaschine oder Mixer geben. Mit Olivenöl und dem Saft der Zitrone pürieren. Mandeln, Parmesan, eine gute Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles nochmals pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Olivenöl aufgießen. In ein Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Pesto zu Nudelgerichten reichen.

Apfel-Walnuss-Kuchen // vegetarisch

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft verrühren und beiseitestellen. Die Walnüsse knacken und grob zerkleinern. Acht Walnusshälften für die Deko beiseitelegen. Mit dem Mixer Vanillezucker, Zucker und 200 g Butter schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren, dann Salz und Zimt dazugeben. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Das Mehlgemisch zu der Buttermischung sieben und gut verrühren. Die Apfelstücke und gehackten Walnüsse in den Teig geben und gut verrühren. Die Springform mit Fett ausstreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 60 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die restliche Butter auf den noch heißen Kuchen verteilen, damit diese in den Kuchen einzieht. Kuchen abkühlen lassen. Aus Puderzucker, Zitronensaft und Rumaroma einen Guss machen und den Kuchen damit bestreichen. Mit den Walnusshälften dekorieren.