

Kistenvorschau für die KW 50

Für die KW 50 (11. bis 15. Dezember 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Superschmelz-Kohlrabi (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren versch. Farben (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Mangold grün (Italien)
- Landgurke (Spanien)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Kaki Rojo/Brillante (Spanien)

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g // 5,20 € (Bäckerei biokaiser)

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

„JUBILÄUMSKÄSE“ GEHT IN DIE LETZTE RUNDE!

Im Dezember gibt es den letzten von sechs wunderbaren „Jubiläumskäsen“ unserer NOVUM teilt/-Aktion zu kaufen. Das Besondere: am Ende der Aktion werden satte **25% des Erlöses** einer gemeinnützigen Organisation gespendet. [Erfahren Sie hier mehr!](#)

Nutzen Sie die letzten Wochen des Jahres, um noch etwas Gutes zu tun.

Liebe Grüße, Ihr NOVUM-Team

25%
werden
geteilt!



Rezeptvorschau für die KW 50

Porridge mit Apfel und Leinsamen // 2 Portionen // vegetarisch

1 großer Apfel, ¼ l Mandeldrink (ungesüßt), 200 g Magerquark, 6 EL zarte Haferflocken, 4 EL geschroteter Leinsamen, Vanille gemahlen, Zimt

Kohlrabi-Quiche mit Senfsoße // 1 Quiche // vegetarisch

1 Superschmelz-Kohlrabi, 250 g Mehl, 120 g + 50 g Butter, 2 Eier, 3 Eigelb, 100 ml Sahne, 50 g Crème fraîche, 2 EL Petersilie, 30 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Zitronensaft, 1 TL süßer Senf, 1 TL scharfer Senf, 100 ml Rapsöl, Muskatnuss, Pfeffer, 2 EL Dill

Mangold-Süßkartoffel-Lasagne // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Mangold, 450 g Süßkartoffeln, 200 g Ziegengouda, Lasagneblätter, 50 g Butter, 40 g Mehl, 700 ml Milch, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, Muskat, 2 TL Zitronensaft, Zucker, 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 3 Stiele Thymian, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Apfelauflauf // vegetarisch

500 g Äpfel, 75 g weiche Butter, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 3 Eier (Größe M), 1 Prise Salz, 500 g Magerquark, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, Puderzucker

ACHTUNG: BETRIEBSFERIEN ZWISCHEN DEN JAHREN!

Liebe Kund:innen,

bitte beachten Sie, dass wir dieses Jahr in der Zeit vom **25.12.-29.12.2023 (KW 52)** **Betriebsferien** machen.

In dieser Zeit finden keine Auslieferungen statt, auch Büro und Kundenservice sind nicht besetzt.

Erste Lieferungen in 2024 erfolgen zum 2.1.2024.

Bitte beachten Sie die Liefertagverschiebung durch den Feiertag am 1.1.2024 zum Wochenstart.

Produktinfo: Mangold

Bis ca. zum 17. Jahrhundert war Mangold mitunter eines der beliebtesten Gemüse der Deutschen. Dann wurde er vom Spinat verdrängt, weswegen er beinahe in Vergessenheit geriet. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut. Ab dem Spätsommer ist der deutsche Mangold auf den Märkten zu finden. Botanisch ist das Gemüse mit der Roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich wenig unterscheiden.



Zutaten

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

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

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

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

Kürbis mit Feta // 4 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln putzen, schälen und in Spalten schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und ohne zu schälen in Spalten scheiden. Beides in eine ofenfeste Form geben und mit Öl beträufeln und im Ofen etwa 40 Min. garen. Die Rosmarinnadeln abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarin hineingeben und 2 Min. knusprig braten, dann leicht salzen. Die Walnüsse in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Süßkartoffel- und Kürbisspalten auf Teller verteilen, die Nuss-Rosmarin-Mischung darüber geben und mit Feta bestreuen.

Eiersalat mit Lauch // 4 Portionen // vegetarisch

Den Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und grob raspeln. Von dem Eisbergsalat die äußeren welken Blätter entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Eier pellen und in Sechstel schneiden. Für die Soße die Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Salat, Möhrenraspel und Lauch in einer Schüssel mit der Salatsoße vermengen und nochmals abschmecken. Die Eiersechstel darauf drapieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

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

Aubergine schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Gut salzen und in einem Sieb etwas stehen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. In einen großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel mit dem Lauch scharf anbraten. Die Nudeln dazugeben und mit der Gemüsebrühe und den stückigen Tomaten ablöschen. Die Cherrytomaten dazugeben. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter dazugeben und je nach Nudelart ca. 10–15 Min. köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und den Parmesan unterrühren.

Clementinen-Pfannkuchen // vegetarisch

Die Clementinen gut schälen, die weißen Fäden und evtl. Kerne entfernen. Clementinen Stückchen in einen Mixer geben und pürieren. Das Mehl mit dem Zucker, Vanillezucker und Backpulver verrühren. Das Ei und die Milch dazugeben und mit dem Handrührer vermischen. Den Mohn und die Clementinenmasse dazugeben. Alles nochmal verrühren bis ein glatter Teig entsteht. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig zu kleinen Pfannkuchen von jeder Seite ausbacken. Mit Ahornsirup servieren.