

## Kistenvorschau für die KW 51

Für die KW 51 (18. bis 22. Dezember 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Rotkohl** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Steinchampignons** (Deutschland)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Granatapfel** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,49 € (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**

### 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: Rotkohl

Die rote Farbe ist keine Züchtung sondern eine Laune der Natur. Im Rotkohl, auch Blaukraut oder Rotkraut genannt, sind die gleichen sekundären Pflanzenstoffe wie in roten Beeren und Rotwein vorhanden. Der Farbstoff Anthocyan hat eine antioxidative Wirkung und kann Entzündungen entgegenwirken. Um die rote Farbe bei der Zubereitung zu erhalten, wird etwas Essig oder Zitronensäure zugegeben. Rotkohl ist sehr vitamin- und ballaststoffreich und in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Nährstofflieferant. Vor allem Vitamin C, B6 und E stecken in ihm. Durch seine feste Zellstruktur eignet sich Rotkohl besonders gut für Gerichte, die lange kochen müssen. Rotkohl kann klein geschnitten entweder roh, blanchiert oder als fertiges Rotkohlgemüse eingefroren werden.



## Rezeptvorschau für die KW 51

### Bacon Feldsalat mit Feigen-Senf-Dressing // 4 Portionen

200 g Feldsalat, 1 Schalotte, 2 Softfeigen, 6 EL Apfelsaft, 1 TL grobkörniger Senf, 4-5 EL Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, 16 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck), Salz, Pfeffer

### Rotkohl mit Aprikosen // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Rotkohl, 60 g getrocknete Aprikosen, 150 ml Apfelsaft, 2 Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 200 ml Rotwein, ca. 5 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 EL Zucker, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtstange, 1 EL Wacholderbeeren, 2 EL Aprikosenmarmelade

### Rotkohl-Kartoffel-Pfanne mit Spiegeleiern // 4 Portionen // vegetarisch

800 g Rotkohl, 600 g festkochende Kartoffeln (Pellkartoffeln vom Vortag), 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 EL Rotweinessig, 1 Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 3-4 EL Rapsöl, 4 Eier

### Apfel-Quark Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Äpfel, 80 g Butter, 100 g Zucker, 750 g Speisequark, 100 g Mehl, 1 TL Backpulver, 4 Eier, 80 g Rosinen, 1 Spritzer + 2 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Puderzucker od. Kakao

## Zutaten

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

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

500 g Mangold, 450 g Süßkartoffeln,  
200 g Ziegenquark, 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

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

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

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke in einem kleinen Topf mit dem Mandeldrink erhitzen. Haferflocken und Leinsamen unterrühren und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren zu einem Brei kochen. Den Porridge mit Vanille und Zimt abschmecken und den Quark unterrühren. Auf Schalen verteilen und nach Belieben mit Apfelschnitzen und gerösteten Mandelsplittern garnieren.

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

Das Mehl sieben und mit 120 g Butter, 1 Ei, 1–2 EL Wasser und etwas Salz zügig verkneten. In Folie gewickelt mind. 1 Std. kaltstellen. Kohlrabi putzen, achteln, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit 300 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, Muskat zugedeckt ca. 6–8 Min. weichkochen. Anschließend abgießen und dabei 100 ml vom Kochwasser auffangen. Kohlrabi gut abtropfen und abkühlen lassen. Das aufgehobene Kochwasser mit Sahne, Crème fraîche, 1 Ei, 3 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie gut vermischen. Boden einer Tarteform (26 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche größer als die Form ausrollen. Die Form damit auslegen und den Teig gut andrücken. Überstehenden Rand abschneiden und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teig nochmal für ca. 30 Min. kaltstellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, mit dem Kohlrabi in der Form verteilen. Eier-Sahne-Mischung darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 45 Min. backen. Die beiden Senfsorten mit Zitronensaft und Öl vermischen. Den Dill waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit dem Senf verrühren. Die Senfsoße zu der Quiche reichen.

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

Für die Bechamelsoße 40 g Butter in einem Topf bei milder Hitze zerlassen, Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und unterrühren. Unter ständigem Rühren mit der Milch auffüllen, Lorbeer und Nelken zugeben und bei schwacher Hitze 20–25 Minuten kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker, etwas Muskat und Zitronensaft würzen. Lorbeeren, Nelken entfernen und Soße beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser portionsweise ca. 30 Sek. blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben und 4 Min. mitdünsten. Thymianblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben. Auflaufform mit der restlichen Butter fetten. Etwas Bechamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Mit Lasagneblätter dicht auslegen. Je ½ der Mangoldstiele und -blätter, Süßkartoffelscheiben, Bechamel und ½ vom Käse darauf verteilen. Restliche Zutaten ebenso darüberschichten und mit Mangold und Käse abschließen. Mit dem restlichen Olivenöl betäufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 45–50 Min. garen.

## Apfelauflauf // vegetarisch

Den Backofen auf Ober-/Unterhitze 200 °C vorheizen. Für die Quarkmasse die Butter mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe cremig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Eier, Salz und Quark unterrühren. Das Puddingpulver nach und nach auf mittlerer Stufe unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Äpfel in kleine Würfel und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Apfelwürfel unter die Quarkmasse heben. Die Masse in eine große, flache gefettete Auflaufform füllen und glattstreichen. Die Apfelspalten auf dem Auflauf verteilen und leicht eindrücken. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Quarkauflauf ca. 25–35 Min. garen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.