

Kistenvorschau für die KW01

Für die KW 01 (02. bis 06. Dezember 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Weißkohl** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Fenchel** (Italien)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrot, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Liebe Kund:innen,



bitte beachten Sie, dass es in der KW 01, durch den Feiertag am 01.01.2024 zu einer Verschiebung Ihres Liefertags kommt. Die ersten Lieferungen in 2024 erfolgen zum Di 02.01.2024. Alle weiteren Liefertage verschieben sich in dieser Woche um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen. Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



Rezeptvorschau für die KW01

Gemüsesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

4 Rote Bete, 1 Apfel, 2 mehligkochende Kartoffeln, 1 kleine Pastinake, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Zitrone, 1,5 l Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Kürbiskerne

Fenchel-Apfel-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

2 Fenchel, 2 Äpfel, 400 g Möhren, 1 Zitrone, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Rapsöl, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Honig, 100 g Cashewnüsse

Hackfleisch-Weißkohl-Pfanne // 4 Portionen

800 g Weißkohl, 7 Kartoffeln, 500 g Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 l Rinder- oder Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und geräuchert

Spekulatius-Apfel-Dessert im Glas // 6 Portionen // vegetarisch

3 Äpfel, 150 g + 4 Spekulatius-Kekse, 60 g brauner Zucker, 300 ml Schlagsahne, 100 g Butter, 1 Pck. Sahnesteif, 1 TL Speisestärke, 80 g Puderzucker, 400 g Quark, Orangenabrieb, 1 TL Spekulatiusgewürz

Zutaten

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

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

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

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

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

Salat waschen, trockenschleudern und putzen. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Mit dem Pürierstab die Softfeigen, zusammen mit dem Apfelsaft pürieren. Die Schalottenwürfel, Senf, Olivenöl und den Essig dazugeben und alles zu einem sämigen Dressing pürieren. Bei Bedarf weiter Apfelsaft zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Salat auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den knusprigen Bacon drauflegen und servieren.

Rotkohl mit Aprikosen // 4 Portionen // vegetarisch

Die Aprikosen in Streifen schneiden, im Saft aufkochen und quellen lassen. Den Kohl putzen und vierteln. Den Stunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Kohl hinzufügen und unter Rühren 5 Min. anschwitzen. Den Kohl mit Wein und Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen. Lorbeerblatt, Zimt und Wacholderbeeren hinzufügen und den Kohl bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. schmoren lassen. Die Aprikosen mit dem Saft zum Kohl geben, alles weitere 15 Min. garen. Anschließend die Marmelade unterrühren und den Kohl mit Salz, Pfeffer sowie Essig abschmecken.

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

Kartoffeln abbrausen, in Salzwasser kochen (am besten am Vortag). Anschließend pellen und abkühlen lassen. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln od. schneiden. Alles in einem Sieb abbrausen. In einer Pfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen und den Kohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie Essig würzen und ca. 30 Min. dünsten. Zwiebel abziehen und fein würfeln, Petersilie hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, herausnehmen. Kartoffelscheiben in dieser Pfanne ohne weitere Öl Zugabe ca. 5 Min. braten. Alles salzen und pfeffern und dann die Zwiebeln wieder hinzufügen. Nochmals alles zusammen für ca. 5 Min. braten. Petersilie zufügen. Übriges Öl in einer weiteren flachen Pfanne erhitzen. Darin Spiegeleier braten und würzen. Die Kartoffeln mit dem Kohl mischen und zu je einem Spiegelei servieren.

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

Die Äpfel waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Apfelhälften in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Rosinen waschen. Butter, Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Den Quark mit einer Prise Salz und 2 TL Zitronensaft verrühren und zu der Buttermischung hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und zu dem Quark zugeben. Zum Schluss vorsichtig das Eiweiß und die Rosinen unterrühren. Eine Auflaufform fetten und die Apfelscheiben hineinlegen. Mit der Quarkmasse übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 60 Min. backen. Wenn der Auflauf zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Den Auflauf nach Belieben mit Puderzucker od. Kakaopulver bestreuen und noch warm servieren.