

## Kistenvorschau für die KW 02

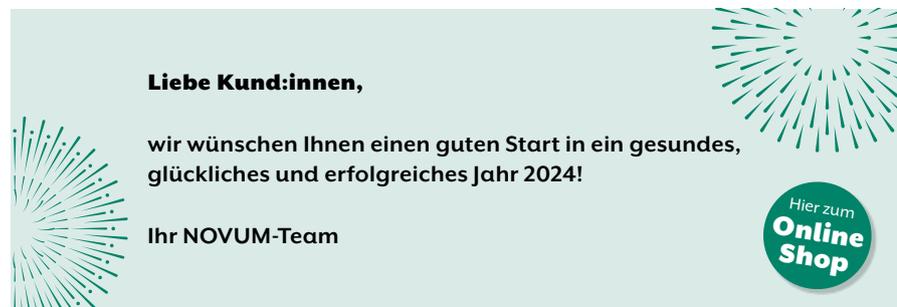
Für die KW 02 (08. bis 12. Januar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bataten, Süßkartoffeln** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Knollensellerie** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Paprika rot** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Orangen** (Griechenland)

Das Brot der Woche:

- **Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,45 € (Bäckerei biokaiser)**

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



## Rezeptvorschau für die KW 02

**Süßkartoffelcremesuppe** // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Süßkartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 250 ml Schlagsahne, 200 g Crème fraîche, 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, 2 EL Zitronensaft, Salz

**Pasta mit Gemüse** // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Knollensellerie, 4 Möhren, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Nudeln, 600 g stückige Tomaten (Dose), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum Blätter

**Warmer Vitamin-Smoothie** // 2 Portionen

5 Orangen, 1 Zitrone, 2 Möhren, 1 kleines Stück Ingwer, 200 ml warmes Wasser, 3 TL Honig

**Apfel-Marzipan-Dessert** // 4 Portionen // vegetarisch

3 Äpfel, 1 Orange, 100 g Marzipan-Rohmasse, 250 g Mascarpone, 200 g Speisequark, 150 g Butterkekse, 1 Pck. Vanillezucker, 2 EL Puderzucker, 1 TL Zimt, 2 TL Zucker

### Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten unterteilt. Das sind die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



## Zutaten

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

2 Fenchelknollen, 2 Äpfel, 400 g Möhren, ½ Zitrone, 1 kleines Stück Ingwer, Salz, 3 EL Rapsöl, weißer Pfeffer, 1 TL Honig, 100 g Cashewnüsse

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

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

## Gemüsesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

In einer beschichteten Pfanne die Kürbiskerne ohne Fett rösten. Immer wieder wenden, herausnehmen und beiseitestellen. Das ganze Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Das restliche Gemüse in den Topf geben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und mit einem Mixer pürieren. Nach gewünschter Konsistenz noch Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit den gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.

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

Möhren, Äpfel und den Ingwer putzen, schälen und grob raspeln. Den Fenchel putzen und in Scheiben zu dem Apfel-Möhren-Mix schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte zu dem Salat pressen. Das Öl und den Honig dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nüsse grob hacken und unter den Salat geben.

## Hackfleisch-Weißkohl-Pfanne // 4 Portionen

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Kohl halbieren und den Strunk entfernen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. In einer großen tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin das Hackfleisch scharf anbraten. Die Zwiebelstreifen dazugeben und die Knoblauchzehen dazu pressen. Weiter anbraten, dann die Kohlstreifen dazugeben. Das Tomatenmark unterrühren und die Kartoffeln dazugeben. Alles mit der Brühe ablöschen. Gewürze dazugeben und ca. 25 Min. abgedeckt köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, grob zerkleinern und zu dem Kohl geben.

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

In einem Mixer 150 g Spekulatius-Kekse zerkleinern. Von der Butter 60 g schmelzen und mit den Kekskrümeln vermischen. Die Masse auf kleine Gläser verteilen und kaltstellen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit dem braunen Zucker vermischen. Alles erhitzen und leicht karamellisieren lassen. Die restliche Butter und 100 ml von der Schlagsahne dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zu der Apfelmasse geben. Gut verrühren und weiter köcheln lassen bis die Masse eindickt. Für die Quarkcreme die restliche Schlagsahne mit dem Puderzucker und dem Sahnesteif steif schlagen. Den Quark mit dem Spekulatiusgewürz und dem Orangenabrieb vermischen. Die Schlagsahne vorsichtig unterrühren. Von der Quarkcreme etwas auf die Keksschicht im Glas geben, dann die Äpfel und mit der Quarkcreme abschließen. Die restlichen vier Kekse zerkrümeln und über die Quarkcreme streuen.