

Kistenvorschau für die KW03

Für die KW 03 (15. bis 18. Januar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Postelein (Deutschland)
- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Grünkohl (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Rettich, schwarz (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Birne (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1000 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „NEU bei NOVUM“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW03

Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Grünkohl, 4 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 1 Zwiebel, 125 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 g Kräuter-Frischkäse, 70 g Käse in Streifen geschnitten, Salz, Pfeffer, evtl. Piment, Fett für die Form

Pasta mit Gorgonzola, Birnen, Radicchio, Walnüssen // 2 Portionen // vegetarisch

1 Birne, 1 kleiner Radicchio, 1 EL Öl, 1 Handvoll gehackte Walnüsse, 1 TL Zucker, 1 Schuss Weißwein, 150 g Gorgonzola, 100 ml Sahne, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, 400 g frische Tagliatelle

Mexikanische Gemüsesuppe // 3–4 Portionen // vegetarisch

1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 Kartoffeln, 350 g Tomaten (frische od. gehackte aus der Dose), 2 TL Chilipulver, 2 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Dose Kidneybohnen, 100 g Erbsen, 1 Dose Mais, 50 g Schmand oder Creme fraîche, Salsa, Salz, Pfeffer

Schwarzer-Rettich-Suppe // 2–3 Portionen // vegetarisch

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Kartoffeln, 2 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Weißwein, 200 ml Sahne, 1 ½ schwarze Rettiche, Salz, Pfeffer, etwas Schnittlauch

Produktinfo: Postelein

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit.

Postelein wächst sehr schnell zu einer 15–40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eierförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein. Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen. Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.



Zutaten

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

Süßkartoffelcremesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel, Knoblauchzehe und Süßkartoffeln putzen und schälen. Alles in Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und anbraten. Mit Kurkuma bestreuen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Alles ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

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

Pasta mit Gemüse // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Möhren und Sellerie putzen und schälen. Das Gemüse fein würfeln. In einer großen, tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und für weitere 5 Min. anbraten. Mit den stückigen Tomaten ablöschen und zugedeckt alles 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Wichtig: Beim Abgießen ca. 50 ml vom Kochwasser auffangen. Die Nudeln und das Kochwasser zu der Soße in die Pfanne geben und alles vermischen. Die Nudelpfanne mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

5 Orangen, 1 Zitrone, 1 Stk. Ingwer,
2 Möhren, 200 ml warmes Wasser,
3 TL Honig

Warmer Vitamin-Smoothie // 2 Portionen // vegetarisch

Die Möhren und den Ingwer putzen und schälen. Mit einer Reibe grob raspeln. Die Orangen und die Zitrone auspressen und den Saft in einen Mixer geben. Möhren, Ingwer und den Honig dazugeben und mixen. Wasser erhitzen und ebenfalls in den Mixer geben. Alles nochmal durchmischen und den Smoothie noch warm trinken.

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

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

Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und zerbröseln. Die Orange heiß waschen und ein paar Zesten abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen und kleine Stücke schneiden. Die Hälfte von dem Orangensaft in einen Topf geben und mit Zucker und Zimt vermischen. Die Apfelstücke dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für die Creme den restlichen Orangensaft in einen Topf geben und mit dem Marzipan bei kleiner Hitze erhitzen. Mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Mascarpone mit Quark, Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Das weiche Marzipan dazugeben und mit dem Rührgerät vermengen. Jetzt alles in kleine Dessertgläser schichten. Zuerst eine Schicht Butterkekse, darauf die Apfelstücke geben und dann die Marzipan-Creme und wieder Apfelstücke. Zum Schluss mit ein paar Butterkeksbröseln abschließen und das Dessert für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.