

Kistenvorschau für die KW04

Für die KW 04 (22. bis 26. Januar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Pastinaken** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Italien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Orangen, Tarocco** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Achtung **SCHNÄPPCHEN!**



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW04

Möhren-Pastinaken-Salat // 4 Portionen // vegan

2 kleine Pastinaken, 4 Möhren, 2 EL Mandelmus, 2 EL Sesamöl, ½ Limette, 2 EL Sesam, Salz, Pfeffer, ½ Bund Koriander od. Petersilie

Gemüsesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Möhren, 2 Pastinaken, 1 Lauch, 1 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 150 g Crème fraîche, 90 ml Sojasoße, Currypulver, Salz, Pfeffer, 4 EL versch. gehackte Kräuter

Broccoli-Feta-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Broccoli, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Eier, 200 g Sahne, 200 g Feta, 200 g geriebener Gouda, Muskat, Salz, Pfeffer

Apfel-Grieß-Waffeln // vegetarisch

1 Apfel, 60 g Dinkelgrieß, 60 g Dinkelmehl, 60 g weiche Butter, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 EL Puderzucker, 1 Ei, 120 ml Milch

Produktinfo: Broccoli

Der Broccoli ist der engste Verwandte des Blumenkohls. Bei uns finden Sie meist die grünen Sorten, es gibt aber auch gelbe und violette. Die violette Variante ist in Italien besonders beliebt. Broccoli besteht aus den feinen Röschen, dem Strunk und den kleinen grünen Blättern. Alle Teile des Gemüses können Sie roh oder gekocht verzehren. Broccoli ist besonders leicht verdaulich. Er enthält viel Vitamin C und Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A. Auch von vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist reichlich vorhanden. Das gekochte Gemüse hat allerdings einen wesentlich geringeren Vitamingehalt, da einige Vitamine ins Kochwasser übergehen und andere durch die Hitze zerstört werden. Daher sollten Sie das Gemüse möglichst kurz erhitzen, um viele Vitalstoffe zu erhalten. Am besten ist es, wenn Sie Broccoli gleich nach dem Einkauf frisch zubereiten. Ansonsten können Sie ihn für zwei Tage in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank lagern. Bevor Sie Broccoli einfrieren, sollten Sie diesen waschen und blanchieren. Danach hält er sich für bis zu zehn Monate.



Zutaten

500 g Grünkohl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer,
4 große Kartoffeln (vorw. festkochend),
125 ml Gemüsebrühe, 70 g Käse,
2 EL Sonnenblumenöl, evtl. Piment,
100 g Kräuter-Frischkäse, etwas Fett

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

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

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

Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl // 4 Portionen // vegetarisch

Als erstes die Zwiebeln hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Grünkohl und Brühe hinzufügen und zugedeckt 45 Min. garen lassen. Danach die Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. vorkochen, anschließend abkühlen lassen. Als nächstes den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Dann die Kartoffeln längs halbieren und bis auf einen Rand aushöhlen. Vom Inneren der Kartoffeln 200 g hacken und mit Frischkäse und Grünkohl vermischen. Mit Salz und anderen Gewürzen abschmecken. Als letztes die Kartoffeln mit der Grünkohlmischung befüllen, nebeneinander in die Form setzen und mit Alufolie abdecken. Alles 20–30 Min. im Backofen backen. Währenddessen den Käse in Streifen schneiden. Nach der Backzeit die Folie entfernen, die Kartoffeln mit den Käsestreifen belegt und alles nochmal in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Dann kann alles serviert werden.

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

Die Birnen schälen, entkernen und würfeln. Den Radicchio vierteln und in Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Nüsse hinzufügen und mit dem Zucker karamellisieren, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dazu die Birnen und Radicchio geben und alles anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. In der Flüssigkeit nun den Gorgonzola schmelzen und bei Bedarf die Soße mit Sahne verlängern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Währenddessen wird die Pasta gegart. Wenn diese fertig ist, wird die Soße hinzugefügt und alles vermischt. Zum Servieren mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Mexikanische Gemüsesuppe // 3–4 Portionen // vegetarisch

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten. Danach das Chilipulver hinzufügen und unterrühren. Dazu die Karotte, Kartoffeln und Tomaten geben. Ab und zu umrühren und 2 Min. mitbraten. Brühe hinzufügen. Die Suppe für 20 Min. abgedeckt köcheln lassen. Das Gemüse solange kochen bis es weich ist. Zum Gemüse kommen dann noch Mais, Erbsen und Kidneybohnen. Alles nochmal 5–10 Min. kochen, dabei salzen und pfeffern. Zum Verfeinern noch etwas Schmand oder Crème fraîche hinzugeben. Für eine besondere Schärfe nach Belieben auch Salsa hineingeben. Dann kann direkt serviert werden.

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

Als erstes die Zwiebel und Knoblauchzehen hacken. Dann werden Kartoffeln schälen und würfeln. In etwas Öl, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Kartoffeln dazugeben und anbraten, dies dann mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und als nächstes die Brühe hinzufügen. Alles für 15 Min. köcheln lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rettich schälen und in Scheiben schneiden. Ein Paar Scheiben zur Seite legen, den Rest in die Suppe geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Anschließend alles pürieren. Danach wird Sahne hinzugefügt und alles nochmal aufgekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Rettichscheiben in die Suppe geben und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.