

Kistenvorschau für die KW 05

Für die KW 05 (29. Januar bis 02. Februar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Mangold, grün** (Italien)
- **Staudensellerie** (Spanien)
- **Cherry-Datteltomaten** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Saftorangen** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Nussbrot, 750 g // 5,55 € (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!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



Produktinfo: Staudensellerie

Staudensellerie ist auch als Stangensellerie oder Bleichsellerie bekannt und gehört zu den Doldenblütlern. Er stammt vom wilden Sellerie ab, der an den salzigen Mittelmeerküsten beheimatet ist. Staudensellerie bildet nur sehr kleine Knollen aus, hat dafür aber kräftige, fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden. Früher wurde Staudensellerie mit Erde angehäuft oder mit Papier umwickelt, um die grünliche Färbung zu verhindern. Auch heute kann man das Gemüse noch in unterschiedlichen Färbungen von weißlich über zart gelb bis hin zu kräftig grün kaufen. Bei den hellen Sorten handelt es sich aber inzwischen um so genannten selbst bleichenden Staudensellerie. Die Farbe hat beim Staudensellerie keinen Einfluss auf den Geschmack. Er weist immer das charakteristische, würzige Selleriearoma auf – wenn auch etwas milder als beim Knollensellerie.



Rezeptvorschau für die KW 05

Apfel-Staudensellerie-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

4 Stangen Staudensellerie, 2 säuerliche Äpfel, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Chicorée, 1 Fenchel, 50 g gehackte Haselnüsse, 100 g Fetakäse, 2 EL Apfelessig, 2 TL Dijonsenf, 5 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangold Spagetti // 3 Portionen // vegetarisch

150 g Mangold, 1 Zwiebel, 150 g Cherrytomaten, 300 g Spagetti, 50 g geriebener Parmesan, 1 EL Butter, 150 ml Sahne, 100 ml Milch, 2 TL Senf, 1 Spritzer Zitronensaft, Muskat, Salz, Pfeffer

Ofentomaten // 4 Portionen // vegan

600 g Cherrytomaten, 2 Möhren, Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenkerne, 5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Meersalz, Pfeffer

Grüner Winter-Smoothie // 1 Portion // vegan

1 Saftorange, ½ Apfel, 75 g grüner Mangold (die Blätter), 3 entsteinte Datteln, 50 g Rucola, Wasser nach Belieben

Zutaten

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

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

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

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

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

Die Pastinaken und Möhren putzen, schälen und fein reiben. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit dem Mandelmus und dem Öl vermischen. Etwas salzen und pfeffern und zu dem Gemüse geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zu dem Salat geben und alles gut vermischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Sesam bestreut servieren.

Gemüsesuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Die Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und das ganze Gemüse dazu geben. Alles anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse 20 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Sojasoße und Crème fraîche einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Suppe in Teller geben und mit den Kräutern bestreut servieren.

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

Den Broccoli putzen und in Röschen zerteilen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Broccoli darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel und Knoblauchzehe putzen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und ganz leicht salzen. Pfeffer und Muskat dazugeben und nochmal verquirlen. Den Broccoli in eine gefettete Auflaufform geben und mit Zwiebeln, Knoblauch und zerbröseltem Fetakäse vermischen. Die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig über den Broccoli geben und mit dem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

Apfel-Grieß-Waffeln // vegetarisch

Das Ei und die weiche Butter mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Puderzucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren. Eine Prise Salz dazugeben und den Grieß und das Mehl untermischen. Die Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Apfel schälen, halbieren, zu dem Teig fein reiben und untermischen. Ein Waffeleisen vorheizen und die Waffeln darin goldbraun ausbacken.