

Kistenvorschau für die KW 06

Für die KW 06 (05. bis 09. Februar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rotkohl** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Fenchel** (Italien)
- **Auberginen** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Mandarinen** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g // 4,75 € (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!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 06

Holunder-Rotkohl // 4 Portionen // vegan

1 Rotkohl, 3 EL Rotweinessig, 50 g Rohrohrzucker, 250 ml Holunderbeeren-Saft, 200 ml Rotwein, 250 ml schwarzer Johannisbeer-Saft, 3 zerdrückte Wacholderbeeren, 2 Gewürznelken, ½ Zimtstange, 7 Körner schwarzer Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2 Äpfel, 150 g Zwiebeln, 75 ml Rapsöl, 1 Kartoffel, Salz, 2 EL schwarzes Johannisbeer-Gelee

Fenchel-Mozzarella // 2 Portionen // vegetarisch

1 Knolle Fenchel, 1 Tomate, 1 Pck. Mozzarella, 2 Scheiben Toast, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum

Auberginenauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Mandarinenkompott mit Kokos // 3 Portionen // vegan

8 Mandarinen, 1 TL Zimt, 2 EL Chiasamen, 1 TL Kurkuma, 2 TL Ahornsirup, 4 EL Kokosraspeln

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

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

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

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

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

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

Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und beiseitestellen. Die Selleriestangen putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Chicorée und Fenchel ebenfalls putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Gemüsescheiben, Apfelscheiben und Kräuter in eine Schüssel geben und vermischen. Für das Dressing den Senf mit dem Essig und dem Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Salat vermischen. Den Fetakäse zerkrümeln und zusammen mit den Haselnüssen über den Salat verteilen.

Mangold Spagetti // 3 Portionen // vegetarisch

Mangold und Cherrytomaten waschen. Den Mangold in feine Streifen schneiden und die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Spagetti nach Packungsanweisung bissfest kochen. In einer tiefen Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebel glasig anbraten. Den Mangold dazugeben und etwas anbraten lassen. Mit der Milch und der Sahne ablöschen. Den Senf unterrühren und die Tomaten dazugeben. Weitere 5 Min. garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Den Parmesan unterrühren. Die Nudeln abgießen und in die Pfanne geben. Gut mit der Soße vermischen und servieren. Nach Bedarf mit mehr Parmesan bestreuen.

Ofentomaten // 4 Portionen // vegan

Die Tomaten waschen und halbieren. Möhren putzen, schälen und mit der Reibe grob raspeln. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben. Die Knoblauchzehen putzen und über die Tomaten pressen. Mit den Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen bestreuen. Einen guten Spritzer Zitronensaft und Olivenöl über das Gemüse geben. Salzen und Pfeffern und ca. 30–35 Min. backen. Die Ofentomaten auf Brot servieren oder als Beilage.

Grüner Winter-Smoothie // 1 Portion // vegan

Die Datteln in etwas Wasser legen und 1–2 Stunden einweichen lassen. Mangold und Rucola waschen und trocken tupfen. Von dem Mangold nur die Blätter verwenden und in Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in Würfel schneiden. Mangold, Rucola, Apfelwürfel und Datteln in einen Mixer geben. Den Saft der Orange in den Mixer auspressen. Alles zu einem Smoothie pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser dazu gießen.