

Kistenvorschau für die KW07

Für die KW 07 (12. bis 16. Februar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Knollensellerie** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Orangen** (Griechenland)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g // 5,19 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Helau und Alaaf!



In der Rubrik „**NarrenZeit**“ finden Sie viele Bio-Produkte, die wir für die närrischen Tage zusammengestellt haben. Zum Beispiel auch Fleischwurst, Dinkel-Kreppel oder alkoholfreie Weinschorle ... viel Spaß beim Stöbern.

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW07

Rote-Bete-Salat mit Tahini-Dressing // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Rote Bete, 2 Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Minze, 1 kl. Dose Kichererbsen, 1 Handvoll Walnüsse, 100 g Feta, 5 EL Naturjoghurt, 3 EL Tahini, 1 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Apfel-Zucchini-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Zucchini, 2 kleine Äpfel, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver, 600 ml Gemüsebrühe, 1 (kleiner) TL Honig, 2 Scheiben Toastbrot

Gemüseauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

550 g Kartoffeln, 500 g Knollensellerie, 700 g Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 1 Becher Schmand, 150 ml Schlagsahne, 200 g geriebener Käse, 3 Eier, Salz, Pfeffer

Apfel-Cranberry-Crumble // 4 Portionen // vegan

4 Äpfel, 2 EL getrocknete Cranberrys, 2 EL Zitronensaft, 100 g + 1 EL brauner Zucker, 1 TL Zimt, 140 g Mehl, 100 g kalte Butter, 20 g Haferflocken, Puderzucker, Vanilleeis

Produktinfo: Zucchini

Der Name ist die Verkleinerungsform des italienischen „Zucca“ (Kürbis). Tatsächlich stammen Zucchini (cucurbita pepo) ursprünglich vom Riesenkürbis ab, denn Zucchini sind eigentlich unreife Kürbisse. Heimat sind die Tropen und Subtropen in Mittelamerika, zu uns gelangten sie über Italien, wo die Zucchini schon lange Zeit kultiviert wird. In Deutschland war dieses Gemüse Mitte der 70er Jahre nahezu unbekannt, hat aber inzwischen sowohl in den Kleingärten als auch im Erwerbsbau durchaus Bedeutung. Kultiviert werden die Zucchini überwiegend im Freiland.

Mit wenig Kalorien und einem vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt ist die Zucchini ein wunderbarer Begleiter bei Diäten. Die Schale ist reich an Karotin und Magnesium. Die Mineralstoffe Phosphor und Eisen sind reichlich enthalten. Zucchini entwässern und entsäuern den Körper. Verarbeiten sie Zucchini vorzugsweise mit anderen roten Gemüse wie Paprika, Tomaten aber auch Zwiebeln und Knoblauch, wie es im Mittelmeer geschieht. Die Biostoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, und es schmeckt ausserdem noch vorzüglich.



Zutaten

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

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

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

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

Holunder-Rotkohl // 4 Portionen // vegan

Den Rohkohl achteln und in sehr feine Streifen schneiden, mit Essig und Salz 40 Min. ziehen lassen. Inzwischen den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen. Säfte, Wacholder, Nelken, Zimtstange, Pfefferkörner und Lorbeer dazugeben. Auf 500 ml einkochen lassen. Die Zwiebeln pellen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Beides grob raspeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Äpfel darin kurz andünsten. Rotkohl leicht ausdrücken und dazugeben. Bei milder Hitze halb zugedeckt unter mehrmaligem Rühren 10 Min. andünsten, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann die Marinade durch ein Sieb dazugeben. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren im halb geschlossenen Topf 50 Min. garen, nach 25 Min. die Kartoffel fein gerieben dazugeben. Zum Schluss das Johannisbeer-Gelee unterrühren.

Fenchel-Mozzarella // 2 Portionen // vegetarisch

Fenchel von Stielen und Kraut befreien und waschen. In einen Topf geben und mit Brühe bedecken. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. weich dünsten. Toastscheiben mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Fenchel an den breiten Seiten die „Rundung“ abschneiden, dann der Länge nach halbieren und den Strunk entfernen. Je eine Hälfte Fenchel auf jede Toastscheibe legen. Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Fenchel verteilen, salzen und pfeffern. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und mit Basilikum garnieren. Die Toasts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, auf der obersten Schiene im Backofen bei ca. 200 °C Oberhitze 15–20 Min. überbacken.

Auberginenaufbau // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zwiebeln würfeln und die Knoblauchzehen kleinschneiden. Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten und zerdrücken. Die Tomaten in die Pfanne geben und salzen. Rosmarin, Cayennepfeffer, Tomatenmark und etwas Zucker zufügen. Alles 15–20 Min. einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, die Stiele abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben in einer Pfanne anbraten und salzen. Mozzarella würfeln und mit frisch geriebenem Parmesankäse mischen. Die Auflaufform fetten. Abwechselnd die Auberginen, Tomatensoße und Käsemischung schichten. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40–45 Min. backen. Anschließend noch warm servieren.

Mandarinenkompott mit Kokos // 3 Portionen // vegan

Mandarinen schälen, zerteilen und die Hälfte davon in einen Mixer geben, die andere Hälfte zur Seite stellen. Anschließend Zimt, Kurkuma, Ahornsirup und Chiasamen mit in den Mixer geben und alles zu einer homogenen Flüssigkeit vermischen. Die Masse nun in flache Schüsseln füllen und die restlichen Mandarinen darin verteilen, mit den Kokosflocken bestreuen und das frische Mandarinenkompott mit Kokos direkt servieren.