

## Kistenvorschau für die KW08

Für die KW 08 (19. bis 22. Februar 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Strauchtomaten** (Spanien)
- **Landgurke** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Orangen Tarocco** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### NOVUM teilt / Jubiläumskäse



Mit unserer Spendenaktion konnten 1.500 € Spendensumme gesammelt werden! Wir freuen uns sehr und danken Ihnen für Ihr Engagement bei dieser Aktion. Wie versprochen möchten wir Sie gerne an der Entscheidung teilhaben lassen. Stimmen Sie bis zum 22.2. mit ab: [Hier gehts zur Abstimmung.](#)

Ihr NOVUM-Team

25%  
werden  
geteilt!

## Rezeptvorschau für die KW08

### Grünkohl-Kartoffelplätzchen // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Grünkohl, 500 g Kartoffelpüree, 2 Eier, 50 g Semmelbrösel, 50 g Butter, Salz, Pfeffer

### Gefüllte Gurken // 4 Portionen // vegetarisch

4 Landgurken, 4–5 getrocknete Tomaten in Öl, 4–5 Zweige Basilikum, 2 EL Schmand, 150 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, Pfeffer

### Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella // 2 Portionen // vegetarisch

500 g Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 1 TL Butter, 2 Tomaten, 1 Mozzarella (150 g), 1 Limette, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Rosmarin-Nadeln, Salz, Pfeffer

### Sizilianischer Orangen-Salat // 4 Portionen // vegan

2 Tarocco-Orangen, 1 großer Fenchel, 1 Zweig Rosmarin, 20 schwarze Oliven entkernt, Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



## Zutaten

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

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

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

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

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

Die rote Bete schälen und in Salzwasser je nach Größe ca. 20 Min. kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Möhren und Frühlingszwiebeln putzen. Möhren schälen und mit einer Reibe raspeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Die abgekühlte rote Bete halbieren, vierteln und in feine Würfel schneiden. Das ganze Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Kräutern vermischen. Für das Dressing den Joghurt mit der Tahini-Paste verrühren. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing verrühren. Walnüsse grob hacken und den Feta zerkrümeln. Über den Salat geben und servieren.

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

Toast in gleichmäßige Würfel schneiden und diese in einer Pfanne zu Croutons anbraten. Die Croutons beiseitestellen für später. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Schalotten und Knoblauch putzen. Alles in große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Apfel- und Zucchiniwürfel dazugeben und mit braten. Mit Currypulver vermischen und mit der Brühe ablöschen. Die Suppe ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit den Croutons servieren.

## Gemüseauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Kartoffeln, Sellerie und Möhren putzen und schälen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffelscheiben für ca. 10 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Hälfte von den Frühlingszwiebeln und Schnittlauch darauf verteilen. Darauf die Sellerie Scheiben schichten. Wieder von den Zwiebeln- und Schnittlauchröllchen darauf geben und zum Schluss die Möhren. Die Eier verquirlen und mit dem Schmand und der Schlagsahne vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig über den Auflauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. überbacken.

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

Die Äpfel entkernen, vierteln und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit 1 EL von dem Zucker und dem Zimt vermischen. Haferflocken mit dem Mehl, dem restlichen Zucker und der Butter zu krümeligen Streuseln verkneten. Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Cranberrys bestreuen. Die Streusel über den Äpfeln verteilen und den Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. goldbraun backen. Den Crumble mit Puderzucker bestreuen und noch warm mit Vanilleeis servieren.