

Kistenvorschau für die KW 11

Für die KW 11 (11. bis 15. März 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Wirsing** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Fenchel** (Italien)
- **Zucchini** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Tarocco-Orangen** (Sizilien, Panebianco Salvatore)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 5,35 € (Bäckerei biokaiser)**

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

DIE OSTERZEIT NAHT!



Endlich können sich auch alle Naschkatzen freuen. Neben dem Bio-Fleisch-, Fisch- und Geflügel und der KochKiste Gourmet „Frankfurt Rhein-Main“ sind auch wieder viele **Osternaschereien** im Shop zu finden. Schokohasen, Rüblikexse, Eierlikör, ... alles dabei!

Ihr NOVUM-Team

Hier zum
**Online
Shop**

Produktinfo: Wirsing

Wirsing ist eine Kohllart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestofte Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.

Rezeptvorschau für die KW 11

Zucchini-Tomaten-Rucola-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

2 Zucchini, 100 g Rucola, 150 g Kartoffeln mehligkochend, 4 Rispen-Cherrytomaten, 2 EL Zitronensaft, 2–3 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 50 g Crème fraîche, 200 g Mozzarella-Kugeln, Pfeffer, Muskatnuss

Rohkostsalat // 4 Portionen // vegetarisch

3 Möhren, 1 Apfel, 300 g Rotkohl, 2 Frühlingszwiebeln, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Olivenöl, 3 EL Naturjoghurt, 1 EL flüssiger Honig, 1 EL Mandelmus, 50 g Sonnenblumenkerne, 2 TL Senf, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Wirsing-Parmesan-Spagetti // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Wirsing, 1 Zucchini, 2 Schalotten, 300 g Spagetti, 1 EL Butter, 300 ml Schlagsahne, 250 ml Weißwein od. Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 100 g geriebener Parmesan, 50 g Haselnusskerne, 3 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Vanillepudding mit Apfelkompott // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Äpfel, 150 ml Apfelsaft, ½ Zitronensaft, 5 EL Zucker, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, 1 Zimtstange, 400 ml Milch, 250 g Schlagsahne, Zimt und Zucker nach Bedarf



Zutaten

500 g grüner Mangold, 2 Möhren,
1 Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Rapsöl, 200 g rote Linsen, Pfeffer,
Salz, 100 g Kichererbsen (Dose),
1 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt,
1 TL Sambal Oelek, 1 Prise Zimt

200 g Flower Sprouts, 200 g Pasta,
200 g Kichererbsen (Dose), 1 Schalotte,
2 Knoblauchzehen, 1 EL Ahornsirup,
½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, 5 Sardellenfilets,
1 TL Rohrzucker, 150 ml Gemüsebrühe,
1 TL Kreuzkümmel gemahlen, Pfeffer,
1 TL Thymian, Salz, geriebener Parmesan

2 Auberginen, 600 g Tomaten, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 500 g Kartoffeln, Salz,
3 EL Rapsöl, 500 g Mozzarella, Pfeffer,
200 g ger. Parmesan, 1 Bund Basilikum,
1 Prise Zucker

100 g Möhren, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft,
100 g Dinkelmehl, 50 g gemahlene
Mandeln, 50 g Kokosblütenzucker,
2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt,
60 g Apfelmarmelade, 40 ml Sonnenblumenöl,
40 ml Mandelmilch, 1 TL Vanilleextrakt,
20 g Walnüsse gehackt, 2 TL Haferflocken

Mangold-Linsen-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen, Stiele und Blätter trennen und separat klein schneiden. Den Lauch und die Möhren putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anbraten. Die Möhren und die Linsen zufügen und kurz anbraten. Dann den Lauch und die Mangoldstiele dazugeben und kurz anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein Lorbeerblatt zur Suppe geben. Die Suppe 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Mangoldblätter und Kichererbsen zufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Die Suppe mit Sambal Oelek, etwas Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit knusprigen Flower Sprouts // 2 Portionen

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und abspülen. Die Flower Sprouts in Röschen teilen, im Sieb waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen und Flower Sprouts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Ahornsirup und 1 EL Olivenöl darüber geben und vermischen. Im Backofen für ca. 20 Min. knusprig rösten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und beiseite stellen. Von einer Hälfte der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Den Knoblauch schälen und zur Schalotte pressen. Kreuzkümmel, Thymian, Zitronenabrieb und die Sardellen in die Pfanne geben und für 5 Min. anschwitzen. Den Rohrzucker darüber geben und karamellisieren lassen. Mit der Brühe und dem Zitronensaft ablöschen und weiterer 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung kochen und in die Pfanne zu der Soße geben. Gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen und die Kichererbsen und Flower Sprouts darüber geben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Auberginen-Tomaten-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe putzen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und die Auberginenscheiben mit dem Knoblauch darin anbraten und etwas salzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Jetzt in der Pfanne die Zwiebelwürfel anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und mit etwas Zucker bestreuen. Leicht karamellisieren lassen, dann salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit Rapsöl einfetten und das Gemüse schichten. Zuerst die Kartoffelscheiben, etwas von den Tomaten, dann die Auberginenscheiben, wieder Tomaten, Mozzarellascheiben – so weiter bis alles aufgebraucht ist. Zum Schluss den geriebenen Parmesan drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 40 Min. backen. Wird der Auflauf zu dunkel, mit Alufolie abdecken.

Frühstücks Apfel-Möhren-Muffins // vegan

Die Möhren und Apfel schälen und mit der Reibe grob raspeln. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft vermengen. In einer anderen Schüssel das Öl mit der Mandelmilch, Vanilleextrakt und Apfelmarmelade verrühren. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten vermischen und dann in die erste Schüssel dazu geben. Alles gut verrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Nun die Möhren- und Apfelraspel unterheben. Den Teig auf ein mit Papierförmchen ausgekleidetes Muffinblech verteilen und mit den Walnüssen und Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Min. backen (Stäbchenprobe). Die Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und zum Frühstück genießen.