

## Kistenvorschau für die KW 12

Für die KW 12 (18. bis 22. März 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bärlauch** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Strauchtomaten** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Grapefruit rot** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrot, 750 g // 5,19 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### LIEFERTAGVERSCHIEBUNGEN ZU OSTERN!



Bitte beachten Sie, dass es in den **Osterwochen KW 13/14** zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. **Bestellen Sie dennoch wie zum regulären Liefertermin.**

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 12

### Möhrensuppe mit Topping // 4 Portionen

500 g Möhren, 1 l Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Frühlingszwiebeln, 1 EL Butter, Saft einer ½ Zitrone, 1 TL gemahlener Kurkuma, 1 EL brauner Zucker, 100 ml Sahne, 4 EL Crème fraîche, 50 g gehackte Haselnüsse, 50 g Speckwürfel, Salz, Pfeffer

### Bärlauchwaffeln // 4 Portionen // vegetarisch

100 g Bärlauch, 200 g Vollkornmehl, 1 gestrich. TL Backpulver, 50 g feine Haferflocken, 150 ml Milch, 100 g Sahne, Salz, 1 EL Butter, 4 Eier (Größe M), 75 g Emmentaler gerieben, Pfeffer, Muskatnuss, etwas Fett fürs Waffeleisen

### Rote-Bete-Hummus // 4 Portionen // vegetarisch

200 g Rote Bete, 400 g Kichererbsen (Dose), ½ Bund Petersilie, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tahin, Saft einer ½ Zitrone, 50 g Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

### Obstsalat mit Vanille-Skyr // 4 Portionen // vegetarisch

2 Äpfel, 1 Birne, 150 g Mango, 100 g blaue/rote kernlose Trauben, Saft einer ½ Zitrone, 1 EL flüssiger Honig, 8 Datteln (ohne Stein), 450 g Vanille-Skyr, 1 TL Vanille-Extrakt, 2 EL Kokosraspel

### Produktinfo: Bärlauch

Eng mit dem Knoblauch verwandt, besitzt der Bärlauch nicht nur ein ähnliches Aroma sondern auch die gleich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, so genannte Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt, das eine antibakterielle Wirkung besitzt. Bakterien, die unser Immunsystem angreifen, werden abgetötet, daher können schon vorhandene Erkältungen mit Bärlauch bekämpft werden. Auch Fieber und Husten werden gelindert. Magnesium, Mangan, Eisen oder Vitamin C – auch Mineralstoffe und Vitamine kommen in Bärlauch in größeren Mengen vor. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C schützt vor Erkältungen und wirkt zudem als Antioxidanz: Es fängt so genannte freie Radikale ab und beugt damit unter anderem der vorzeitigen Alterung vor. Außerdem schützt es unsere Zellen vor Veränderungen und kann so Krankheiten vorbeugen.



## Zutaten

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

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

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

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

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

Tomaten waschen, abtrocknen und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen. Die Zwiebeln und Knoblauch putzen, halbieren und würfeln. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Kartoffel- und Zucchinistücke dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen und 15–20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Den Rucola waschen, abtupfen und von den groben Stielen befreien. Eine Handvoll beiseitelegen und den Rest hacken. Den Rucola zu der Suppe geben und alles mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Crème fraîche in die Suppe einrühren. Die Suppe in tiefe Teller füllen und in die Mitte etwas von den Tomaten, ein bis zwei Mozzarellakugeln und etwas von dem Rucola geben und servieren.

## Rohkostsalat // 4 Portionen // vegetarisch

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Den Rotkohl halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen hobeln. Die Möhren schälen und grob raspeln. Möhrenraspel und Rotkohl in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, Kerngehäuse rausschneiden und auch zum Salat raspeln. Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Kräuter grob hacken. Für das Dressing den Joghurt, Essig, Olivenöl, Honig, Mandelmus und Senf miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen. Alles gut vermengen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

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

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Wirsing putzen, halbieren und den Stunk entfernen. Wirsing in feine Streifen schneiden. Die Spagetti in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser bissfest garen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit die Wirsingstreifen zugeben und mit garen. Für die Soße die Schalotten, Knoblauch und Zucchini putzen bzw. schälen. Die Schalotten und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Zucchini mit einer Reibe grob raspeln. Die Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Zucchini raspel, Thymianblätter und Sahne zu der Soße geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Nudeln und den Wirsing abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser und den Parmesan unter die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spagetti und Wirsing zu der Soße geben und untermischen. Auf tiefe Teller verteilen und mit den Haselnüssen bestreuen.

## Vanillepudding mit Apfelkompott // 4 Portionen // vegetarisch

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit Saft einer halben Zitrone verrühren. Zimtstange, Apfelsaft und 3 EL von dem Zucker dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach die Zimtstange entfernen. Von der Milch 6 EL in eine Schüssel geben und mit dem Puddingpulver glattrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen und den Pudding einrühren und eine Minute köcheln lassen. Pudding in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen. Die Sahne währenddessen steif schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Pudding rühren. Den Pudding in Schälchen verteilen, das Apfelkompott darüber geben und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.