

## Kistenvorschau für die KW 16

Für die KW 16 (15. bis 19. April 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Italien)
- **Paprika, rot** (Spanien)
- **Fenchel** (Italien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Mispeln** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Nussbrot, 750 g // 5,55 € (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!

Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Mispel

Die Mispel oder auch „das Mispelche“ ist ein Kernobstgewächs in der Familie der Rosengewächse. Im Mittelalter war sie in Deutschland weit verbreitet, heute ist sie fast vergessen. Angebaut werden Mispeln heute überwiegend in Ostasien oder auch in Mitteleuropa. Die Mispel ist ausgeprägt orangefarben und hat teilweise braune Streifen oder Punkte. Diese entstehen durch Wind und Blattberührung während des Wachstums. Je reifer die Frucht wird, desto süßer ist sie. Früher war die Mispel auch so beliebt, weil sie sehr gesund ist. Grund dafür sind vor allem die enthaltenen Gerbstoffe, die gegen Verdauungsstörungen helfen sollen. Dies gilt auch für Pektin – davon hat die Frucht reichlich. Zudem enthält sie Mineralstoffe wie Kalium, Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Zum Verzehr schält man die Frucht, entfernt zuerst den kleinen Stiel und zieht die Haut nach unten ab. Von reifen Früchten wird traditionell gerne Konfitüre, Gelee oder auch Kompott hergestellt.



## Rezeptvorschau für die KW 16

### Möhren-Roulade mit Broccoli-Füllung // 2–3 Portionen // vegetarisch

250 g Möhren, 250 ml Milch (alternativ Soja- od. Reismilch), 50 g Butter od. Margarine, 200 g Mehl, 3 TL Speisestärke, 4 TL kaltes Wasser, 500 g Broccoli, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Muskat, 100 g Sauerrahm, evtl. Soja

### Paprika-Hackpfanne griechische Art // 3 Portionen

2 rote Paprika, 500 g Tomaten (od. 1 Dose stückige Tomaten), 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Fetakäse, 1 Chilischote, 2 EL Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Oregano, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl

### Ofengemüse mit Fenchel und Champignons // 2–3 Portionen // vegetarisch

250 g Fenchel, 200 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 100 g Schafskäse, 1 Chilischote, 3 Zweige Rosmarin, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, n. B. Crema di Balsamico

### Mispelblechkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

12 Mispeln, 1 gemischte Handvoll Mandeln u. enthäutete Erdnüsse (gemahlen, geröstet), 75 ml lauwarme Milch, 1 TL Hefeextrakt, 2 EL Zucker, 2 EL zarte Haferflocken, 1 Ei, Bittermandelaroma, 150 g Mehl, 2 EL weiche Butter od. Margarine, n. B. Zucker zum Bestreuen, n. B. Puderzucker zum Bestäuben, 1 TL Zitronensaft (für den Guss), 2 EL Mispel- od. Aprikosenkonfitüre, Fett für die Form

## Zutaten

500 g Spaghetti, 400 g Mangold,  
2 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote,  
1 Zwiebel, 1 EL Butter, 200 ml Sahne,  
150 g Fetakäse, Salz

1 Blumenkohl, 80 g Cashewkerne,  
2 EL Olivenöl, 1 EL Ras el Hanout Gewürz,  
1 Grapefruit, 200 g Joghurt (3,5%), Salz,  
1 Prise Knoblauchpulver

250 g Mehl, 100 g Frischkäse, 4 Eier,  
100 g Butter, 4 Eiertomaten, 1 Aubergine,  
2 Zucchini (grün u. gelb), 150 ml Milch,  
3 EL Ajvar (scharfes Paprikapüree),  
50 g frischer Parmesan, Zucker, Salz,  
Cayennepfeffer, n. B. frischer Oregano

Für den Teig: 375 g Möhren, 250 g Mehl,  
2 TL Backpulver, 250 g Zucker, 1 TL Zimt,  
250 ml neutrales Öl, 200 g gemahlene  
Mandeln, 4 Eier, etwas Fett für die Form  
Für das Frosting: 300 g Frischkäse,  
100 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker,  
1 Spritzer Zitronensaft

## Spaghetti mit Mangold-Fetacreme // 4 Portionen // vegetarisch

Den Mangold putzen und waschen. Die Blätter von den Stielen trennen und in Streifen schneiden. Die Stiele in kleine Stückchen schneiden. Dann die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch auch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebelringe, den Knoblauch und die Stücke der Mangoldstiele bei schwacher Hitze darin andünsten. Dann die Mangoldblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Währenddessen Sahne und Chili untermischen und alles 3–4 Min. köcheln lassen. Als nächstes den Fetakäse fein zerkrümeln und unter das Gemüse rühren. Alles mit Salz abschmecken. Währenddessen die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Das Wasser abgießen und die Mangold-Fetacreme unterheben.

## Blumenkohl-Couscous mit Grapefruit-Joghurt // 4 Portionen // vegetarisch

Im Backofen bei 160 °C Umluft die Cashewkerne für ca. 15 Min. zart rösten lassen. Vom Blumenkohl Röschen abtrennen und zerkleinern. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin den Blumenkohl 1–2 Min leicht anrösten. Den Blumenkohl mit Salz und Ras el Hanout Gewürz abschmecken und 2 Min. ziehen lassen. Teile der Grapefruit sauber heraustrennen, den Saft dabei auffangen. Salz und ein wenig Knoblauchpulver zum Joghurt geben. Cashewkerne hacken. Blumenkohl servieren, Cashews darüberstreuen und Grapefruitjoghurt dazu reichen.

## Gemüse-Quiche à la Ratatouille // 1 Quiche // vegetarisch

Für den Teig Mehl, Frischkäse, Butter, ein Ei und etwas Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank für mindestens 30 Min. kaltstellen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und alles in dünne Scheiben schneiden. Die restlichen drei Eier mit einer Gabel verquirlen. Milch, Ajvar und den Parmesan zu den Eiern geben und vermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Form mit etwas Butter einfetten. Den Teig in die Form geben, Ränder gut andrücken und die Reste wegschneiden. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen. Die Gemüsescheiben immer im Wechsel auf dem Teig verteilen und mit der Eier-Mischung übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 45 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren mit frischem Oregano bestreuen.

## Karotten- oder Möhrenkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

Eier, Zucker, Öl und Zimt miteinander verrühren. Dann Mandeln, Mehl und Backpulver untermischen. Die Möhren schälen und raspeln und unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 40–50 Min. backen. Den Kuchen nach dem Backen abkühlen lassen. Für das Frosting den Frischkäse mit dem Zitronensaft glattrühren und den Puder- und Vanillezucker einrieseln lassen. Dann den Kuchen mit dem Frosting gleichmäßig bestreichen.