

## Kistenvorschau für die KW 37

Für die KW 37 (09. bis 13. September 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Butternut-Kürbis** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Mangold grün** (Deutschland)
- **Äpfel, neue Ernte** (Deutschland)
- **Williams-Birnen, neue Ernte** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 5,39 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Nicht die frischen NOVUM-Events verpassen!



Freuen Sie sich Anfang Oktober auf eine interessante, geführte **Pilwanderung** oder im November auf unsere **Käse-Wein-Verkostung „Käsekuss & Weingenuss“** im „ThePier“ in Mainz.



**Beide Termine sind über unsere Website buchbar:**  
[www.novum.bio/blog/](http://www.novum.bio/blog/)

Herzliche Grüße  
das NOVUM-Team

Zu den  
Events

### Produktinfo: Birne

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.

## Rezeptvorschau für die KW 37

**Gebackener Butternut-Kürbis mit pikanter Zimtkruste** // 4 Portionen // vegan  
1 Butternut-Kürbis, ca. 3 EL Sonnenblumenöl, 3 kleine Zwiebeln, 50 g Mandeln, 3 EL Zucker, 1 TL Zimt, 1 Msp. Cayennepfeffer, Meersalz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

**Spaghetti mit gebackenem Butternut-Kürbis** // 2 Portionen // vegetarisch  
½ Butternut-Kürbis, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 7 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan, 2 EL Kapern, 4 EL Olivenöl, 250 g Spaghetti, Salz und Pfeffer

**Mangoldpesto** // 4 Portionen // vegetarisch  
300 g Mangold, 1 Knoblauchzehe, 3 Rosmarinzwige, 1 Zitrone, 3 EL Kürbiskerne, 80 ml Olivenöl, 80 g frisch geriebener Parmesan, Pfeffer und Salz

**Birnen-Kompott** // vegan  
1 kg Birnen, 150 g Zucker, 1 Nelke, 1 Zimtstange, 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille, 350 ml Wasser



## Zutaten

400 g Cocktailtomaten, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Dosen stückige Tomaten, 1 Stk. Ingwer (daumengroß), 1 kl. Bund Koriander, 1 kl. Bund Minze, etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Teig: 250 g Mehl, 125 g Butter, 2 Prisen Salz, 1 Ei, 2 Zweige Thymian, 1 EL Eiswasser

Für den Belag: 600 g rohe Rote Bete, 2 rote Zwiebeln, 1 Eigelb, 150 g Feta, Meersalz (aus der Mühle), Olivenöl, 2 Zweige frischer Thymian

400 g Trauben, 200 g Sahne, 150 g Joghurt, 200 g Kekse mit Schokostückchen, 250 g Magerquark, 1 TL Vanilleextrakt, 70 g Zucker

250 g Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Zweige Thymian, 2 EL Mehl, 1 Ei (Gr. L), schwarzer Pfeffer, Salz, 2 EL Olivenöl

Für den Schmand: ½ Bund Schnittlauch, ½ Kästchen Kresse, 150 g Schmand, 2 EL Joghurt, Salz, schwarzer Pfeffer

## Tomatensuppe mit Ingwer, Koriander und Minze // 3 Portionen // vegan

Die frischen Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Den Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Topf etwas Rapsöl geben und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Dann die frischen Tomaten und die Dosentomaten dazugeben. Die Masse ca. 15 Min. sanft köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander und die Minze grob hacken. Die frischen Kräuter in die Suppe geben und unterziehen. Nun kann serviert werden. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Fladenbrot.

## Rote-Bete-Tarte mit Feta und Thymian // 1 Tarte // vegetarisch

Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Die Butter in Stücke schneiden und die Butterstücke, die Blättchen vom Thymian und Salz dazugeben. Mit den Fingerspitzen schnell zu einer krümeligen Masse mischen. In die Mitte eine Vertiefung formen und dahinein das Ei und das Eiswasser geben. Alle Zutaten erneut vermengen, ohne zu kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie hüllen und mind. für zwei Std. in den Kühlschrank legen. Die Rote Bete schälen und vierteln. Die roten Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Rote Bete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit dem groben Meersalz bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben und 30 Min. auf 180 °C backen. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen und auf rundem Backpapier ausrollen. Die Rote-Bete-Viertel und die roten Zwiebeln darauf verteilen, dabei rundherum einen 4 cm breiten Rand frei lassen. Anschließend diesen Rand rundherum über den Belag klappen. Mit einem Backpinsel den Teigrand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Tarte mit dem Backpapier auf ein Backblech gleiten lassen und ca. 30 Min. im Ofen backen. Vor dem Servieren die Tarte mit Fetastückchen bestreuen, pfeffern und mit Thymian garnieren.

## Weintrauben-Dessert // 4 Portionen // vegetarisch

Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes grob zerbröseln. Zum späteren Garnieren 2–3 EL der Brösel beiseite stellen. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Quark mit Joghurt, Vanilleextrakt und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Vier Dessertgläser (à ca. 300 ml) bereitleiten und darin die Creme, Weintrauben und Brösel abwechselnd mit vielen dünnen Schichten verteilen. Etwa eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit den restlichen Keksbröseln garnieren und servieren.

## Möhrenpuffer mit Kräuter-Schmand // 2 Portionen // vegetarisch

Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mehl und dem Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Für den Schmand den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Schmand und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, Die vorbereiteten Kräuter untermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Puffermasse kleine Häufchen hineinsetzen, flachdrücken und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3–4 Min. braten. Die Puffer zusammen mit dem Kräuterschmand servieren.