

Kistenvorschau für die KW 38

Für die KW 38 (16. bis 20. September 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Spaghettikürbis (Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren, neue Ernte (Bioland-Hof Tollgrün)
- Salat (Bioland-Hof Tollgrün)
- Zucchini (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Äpfel, neue Ernte (Bioland-Hof Speth)
- Tafeltrauben (Bioland-Hof Bischmann)

Das Brot der Woche:

- Nussbrot, 750 g // 5,59 € (Bäckerei biokaiser)

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

VORBESTELL-AKTION: Bio-Geflügel für KW 40!



Aktuell können Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frisches Geflügel für KW 40“ Bio-Geflügel vom Bio-Geflügelhof Schäfer vorbestellen.

Bestellschluss: 18.09.2024 | Auslieferung: KW 39

Herzliche Grüße
das NOVUM-Team

Zum Shop

Produktinfo: Spaghettikürbis

Rein äußerlich ähnelt der Spaghettikürbis mit seiner oval-runden, länglichen Form und der cremefarbenen bis gelben Schale eher einer Honigmelone als seinen Geschwistern aus der Kürbissippe. Er wird bis zu 25 cm lang und wiegt je nach Größe zwischen 800 g bis zu 2 kg. Ursprünglich kommt der Spaghettikürbis nicht etwa aus Italien, wie man meinen könnte, sondern aus Japan. Ein Samenhändler hatte den Spaghettikürbis in China entdeckt und 1930 mit der Zucht begonnen. Es dauerte allerdings Jahrzehnte, bis sich herumsprach, dass diese Kürbissorte kulinarisch und gesundheitlich viele Vorzüge hat. Erst seit den 70er-Jahren kennt man den Spaghettikürbis auch in den USA und Europa.

Bei uns gibt es vorwiegend Spaghettikürbis aus israelischen und französischen Importen zu kaufen. Der Name kommt beim Spaghettikürbis nicht von ungefähr – er verdankt ihn nämlich der erstaunlichen Tatsache, dass sein Fleisch spaghettiförmige Fäden bildet, die nach dem Garen noch deutlich erkennbarer in einzelne „Nudeln“ zerfallen. Der Spaghettikürbis hat ein sehr mildes Aroma, ähnlich wie Zucchini.

Rezeptvorschau für die KW 38

Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen // 2 Portionen // vegetarisch

1 Spaghetti-Kürbis (ca. 1 kg), 2 TL Olivenöl, 2 Rosmarinzwige, 300 g Cocktailtomaten, 200 g Fetakäse, 100 g Kalamata-Oliven, 10 Basilikumblätter, Salz und Pfeffer

Tarte à la Ratatouille // 1 Tarte // vegetarisch

Für den Mürbeteig: 100 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Joghurt, 250 g Mehl, Fett für die Form

Für den Belag: 1 große Gemüsezwiebel, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 2 Tomaten, 1 EL Olivenöl, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer

Für den Guss: 3 Eier, 150 g geriebener Käse (z. B. Gruyère), 1 Becher Crème fraîche, Salz und Pfeffer

Traubentiramisu mit Cookies // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Weintrauben, 250 g Mascarpone, 250 g Quark, 250 g Schlagsahne, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Cookies

Apfel-Möhren-Muffins // 8 Mussins // vegetarisch

100 g Apfel, 100 g Möhren, 100 g Buttermilch, 100 g Hirsemehl, 40 g Rosinen, 20 g gehackte Kürbiskerne oder Nüsse, 2 EL Flocken, 1 TL Backpulver, ½ TL Zimt, n. B. Koriander



Zutaten

1 Butternut-Kürbis, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 kl. Zwiebeln, 50 g Mandeln, 3 EL Zucker, 1 TL Zimt, 1 Msp. Cayennepfeffer, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Butternut-Kürbis, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund glatte Petersilie, 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

300 g Mangold, 1 Knoblauchzehe, 3 Rosmarinzweige, 3 EL Kürbiskerne, 1 Zitrone, 80 ml Olivenöl, Pfeffer, Salz, 80 g frisch geriebener Parmesan

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

Gebackener Butternut-Kürbis mit pikanter Zimtkruste // 4 Portionen // vegan

Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Butternut-Kürbis waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Sobald das Kerngehäuse durchschnitten wird, mit einem Löffel die Kerne und Fasern auskratzen, dann weiter in Scheiben zerschneiden. Die Kürbisscheiben auf ein Blech legen, dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen und für 15 Min. im Backofen backen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Schale entfernen, die Kürbisscheiben wieder aufs Blech legen und leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne (ohne Öl) die Mandelblättchen anrösten und anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln vierteln und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwa 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker, Zimt und Cayennepfeffer zu den Zwiebeln geben und unter Rühren karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die gerösteten Mandelblättchen untermischen. Die Zwiebel-Mandel-Masse auf den Kürbisscheiben verteilen und alles bei 190 °C für 15 Min. erneut im Ofen backen. Danach kann sofort serviert werden.

Spaghetti mit gebackenem Butternut-Kürbis // 2 Portionen // vegetarisch

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den ungeschälten Kürbis in 2–3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Die Form für ca. 20 Min. in den Ofen geben. Währenddessen Kochwasser für Spaghetti aufsetzen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote fein hacken. Die eingelegten Tomaten kleinwürfeln. Die Kapern für 5 Min. in lauwarmem Wasser einlegen, sonst sind sie zu salzig. Eine große Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze dünsten – darauf achten dass er nicht bräunt, sonst wird er bitter. Chili und Tomaten dazugeben und mitdünsten. Zuletzt die Kapern abtropfen lassen und hinzufügen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen, dass sie zeitgleich mit dem Kürbis fertig werden. Die Spaghetti mit einer Nudelzange aus dem Kochwasser heben und direkt in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Nicht abgießen, denn das an den Nudeln haftende Kochwasser macht die Soße sämiger. Eventuell noch etwas Nudelwasser zu der Soße hinzufügen und alles umrühren. Schließlich die gebackenen Kürbiswürfel, Parmesan und Petersilie dazu geben und unterrühren. Sofort servieren.

Mangoldpesto // 4 Portionen // vegetarisch

Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Die Blätter kleinzupfen, in kochendem Wasser kurz blanchieren und im Sieb abtropfen lassen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne kurz ohne Öl anrösten. Die Zitrone gut mit heißem Wasser abwaschen, anschließen abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft für später auspressen. Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen und kleinhacken. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls hacken. Mangold, Knoblauch, geriebenen Parmesan, Rosmarin, Zitronenabrieb, geröstete Kürbiskerne und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und zu einer sämigen Masse pürieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann ist das Pesto fertig.

Birnen-Kompott // vegan

Die Birnen schälen und vom Kerngehäuse befreien. In einem Topf Schalen und Kerngehäuse mit ca. 350 ml Wasser, der Nelke und der Zimtstange aufkochen und für ca. 10 Min. weiter köcheln lassen. Währenddessen die Birnen in mundgerechte Würfel schneiden. Die ausgekochten Schalen vom Sud trennen und den Sud erneut in einen Topf geben. Zu dem Sud nun die Birnenwürfel, den Zucker und eine gute Prise gemahlene Vanille geben. Die Birnenwürfel aufkochen und ca. 5 Min. kochen. Dann nur noch abkühlen lassen und genießen.