

Kistenvorschau für die KW 39

Für die KW 39 (23. bis 27. September 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Wirsing** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Fenchel** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Birnen** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g // 4,69 € (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!

Liebe Grüße
das NOVUM Team

Zum Shop

Rezeptvorschau für die KW 39

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke // 4 Portionen // vegan

1 Fenchel, 1 Gurke, 1 Apfel, 1 Zitrone, 12 Blätter frische Pfefferminze, 2 EL neutrales Öl, n. B. Balsamico Bianco, ½ TL Currypulver, Salz und Pfeffer

Wirsing-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch

600 g Wirsing, 1 EL Butter, 1 EL neutrales Öl, 1 Pck. Blätterteig (rund), 3 Eier, 150 ml Milch, 100 ml Sahne, 100 g geriebener Bergkäse, Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Möhren-Birnen-Kartoffelauflauf mit Gorgonzola // 2 Portionen // vegetarisch

200 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Birnen, 5 g frische Petersilie, 10 g Butterschmalz, 1 TL brauner Zucker, 2 EL Balsamico, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Gorgonzola, Salz, grüner Pfeffer aus der Mühle

Bunte Kopfsalatnester mit Joghurt-Kräuter dressing // 6 Portionen // vegetarisch

1 Kopfsalat, 5 hartgekochte Eier, 5 Tomaten, 1 Bund Radieschen
Für das Dressing: 250 g Joghurt (1,5%), 4 EL Sahne, 4 EL Weißweinessig, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Zitronensaft, 1 gestr. TL Meersalz, 3 EL Dill, 1 Bund Schnittlauch, Pfeffer aus der Mühle

Produktinfo: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen. Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



Zutaten

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

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, Salz, Pfeffer,
Kräuter der Provence

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

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

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

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

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Als erstes den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Mit etwas Öl die Kürbishälften einreiben und die Rosmarinzwige hineinlegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbishälften mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech legen und für 45–55 Min. in den Backofen geben. Währenddessen die Tomaten halbieren und Fetakäse, Oliven und Basilikumblätter klein schneiden. Wenn der Kürbis aus dem Ofen kommt, das faserige Kürbisfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen, dass die Hälften nicht kaputt gehen und in eine Schüssel geben. Tomaten, Feta, Oliven und Basilikum dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles miteinander vermengen und dann in die Kürbishälften füllen. Im heißen Backofen nochmals 10–15 Min. backen, dann kann serviert werden.

Tarte à la Ratatouille // 1 Tarte // vegetarisch

Die Tarte-Form einfetten und kaltstellen. Für den Mürbeteig: Butter, Salz, Joghurt und Mehl miteinander verkneten. Die Form mit dem Teig auskleiden, anschließend wieder kaltstellen. Die Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Ebenfalls die Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Darin das Gemüse für 5–7 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, dabei gelegentlich umrühren, dass das Gemüse Volumen verliert. Als nächstes die Tomaten würfeln, zu dem Gemüse in der Pfanne geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Guss: Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Dazu werden der geriebene Käse und die Crème fraîche eingerührt und alles mit Salz und Pfeffer gewürzt. Nun die mit dem Teig ausgelegte Tarteform aus dem Kühlschrank nehmen und die Gemüsemischung darin verteilen. Darüber den vorbereiteten Guss verteilen. Im vorgeheizten Backofen wird die Tarte für ca. 25–30 Min. gebacken.

Traubentiramisu mit Cookies // 4 Portionen // vegetarisch

Die Trauben abzupfen und waschen. Die Cookies zu Krümeln zerkleinern. Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker in eine Schale geben und gut miteinander vermengen. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Creme-Masse heben. Nun in eine kleine Auflaufform oder vier Dessertgläser schichten: Zuerst die Weintrauben, dann die Creme, dann mit der Hälfte der Kekse bestreuen. Erneut eine Schicht Trauben und eine Schicht Creme, dann für eine Stunde kühlstellen. Vor dem Servieren die restlichen Kekskrümel als letzte Schicht darüber streuen.

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

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Äpfel und Möhren fein raspeln und in eine Schüssel gegeben. Dann Buttermilch, Nüsse, Gewürze, Flocken, Mehl und Backpulver hinzufügen und alles miteinander zu einem Teig vermischen. Den Teig auf acht Muffinformen verteilen und im Backofen für ca. 15–20 Min. backen. Nach dem Herausholen die Muffins in der Form abkühlen lassen und erst dann herauslösen.