

Kistenvorschau für die KW 40

Für die KW 40 (30. September bis 05. Oktober 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Gelbe Bete, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Grünkohl** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Trauben Dornfelder** (Bioland-Hof Bischmann)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g // 5,19 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 40



Bitte beachten Sie, dass am Do. den 03.10. (KW 40) ein Feiertag ist. Dadurch kommt es für alle Donnerstags- und Freitags-Kund:innen zu einer **Liefertagverschiebung** und sie erhalten die Lieferung einen Tag später als gewohnt. **Bitte bestellen Sie dennoch wie zum regulären Liefertermin.**

Ihr NOVUM-Team

Zum Shop

Produktinfo: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



Rezeptvorschau für die KW 40

Grünkohl-Lasagne // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Grünkohl, 2 Zwiebeln, 2 Dosen Tomaten (stückig), 2 EL Butter, 125 ml Gemüsebrühe, 4 TL Olivenöl, 1 EL Mehl (Vollkornmehl), 250 g Lasagneplatten, 100 g Käse (Emmentaler), 1 EL Sojasoße, 2 TL Oregano, 1 TL Basilikum, Muskat, evtl. Knoblauch, 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

Cremige Kürbissuppe mit Äpfeln, Karotten, Kartoffeln // 8 Portionen // vegetarisch

1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 große Zwiebeln, 4 große Karotten, 2 große Äpfel, 4 große Kartoffeln, 1 ½ Liter Gemüsebrühe, 1 Becher saure Sahne, etwas Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas gehackte Petersilie

Blattsalat mit Mango und Feta // 4 Portionen // vegan

1 Blattsalat, 1 große reife Mango, 1 Pck. Fetakäse, 2 Frühlingszwiebeln, 100 ml Brühe, 3 EL Weißweinessig, 4 EL Sonnenblumen- od. Rapsöl, 1 Knoblauchzehe, Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Senf, evtl. Zitronensaft

Zutaten

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

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

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

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, 1 Bund Schnittlauch,
3 EL Dill, Pfeffer aus der Mühle

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

Als erstes vom Fenchel die äußeren Blätter und Stiele entfernen. Dann die Knolle halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Hälften dann noch mal vierteln und in Streifen schneiden. Gurke und Apfel waschen und in Würfel schneiden. Die Würfel mit den Fenchelstreifen in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing: Etwa zwölf Pfefferminzblätter von den Stängeln abzupfen und hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander vermischen und die Minze dazugeben. Das Dressing über das geschnittene Gemüse geben. Alles gut miteinander vermischen, etwas ziehen lassen und zum Schluss abschmecken. Nach Belieben kann auch mit zusätzlich mit etwas Balsamico Bianco gewürzt werden.

Wirsing-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch

Den Wirsing putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und die Viertel in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten, drei Esslöffel Wasser hinzufügen und mit dem Deckel abdecken. Alles unter häufigem Wenden weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend einfach abkühlen lassen. Eine Springform mit dem Blätterteig auslegen, den Rand dabei 2–3 cm hochziehen. Den Teig mit einer Gabel einstechen. In einer großen Schüssel die Eier, Milch, Sahne und Käse miteinander verrühren. Den Wirsing dazugeben und gut untermischen. Dies wird dann in die Springform gegeben und gleichmäßig verteilt. Die Quiche bei 170 °C für ca. 35–45 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Eventuell zum Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken, dass sie nicht zu braun wird. Die Quiche kann frisch aus dem Ofen serviert werden.

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

Die Möhren und Kartoffeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen und die Möhren darin 5 Min. andünsten. Dann die Kartoffeln hinzugeben und für weitere 5 Min. unter Wenden mit garen. Dann die Brühe dazugießen und mit Zucker, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 10 Min. bei kleinerer Hitze garen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Birnen schälen, entkernen und würfeln. Petersilie klein schneiden. Nun Petersilie und Birnenwürfel unter das Pfannengemüse heben. Die Hitze abstellen und die Pfanne abgedeckt noch 5 Min. auf der Hitzequelle stehen lassen. Zum Schluss wird alles abgeschmeckt. Nun alles misamt der Flüssigkeit in eine nicht gefettete Auflaufform füllen. Den Gorgonzola in kleinen Stücken über dem Auflauf verteilen und die Form auf mittlerer Schiene für 20 Min. im Backofen überbacken.

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

Die hartgekochten Eier pellen und vierteln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Achtel schneiden. Nun die Radieschen waschen, das Grün entfernen und die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter vom Salat entfernen. Dann den Kopfsalat in ganze Blätter zerlegen. Die Blätter waschen und gut trocken-schleudern. Die Salatblätter auf einer Platte zu fünf kleinen Nestern anordnen – so dass jedes einzeln entnommen werden kann. Für das Dressing Joghurt, Sahne, Weißweinessig, Agavendicksaft, Zitronensaft, Meersalz, gehackten Dill, Schnittlauchröllchen (einige Röllchen für später aufheben) und Pfeffer in einem hohen Rührbecher verquirlen und mit einem Löffel großzügig auf dem Salat verteilen. Jedes Salatnest mit Eiern, Tomaten und Radieschen befüllen und zum Schluss mit Schnittlauchröllchen und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.