

Kistenvorschau für die KW 41

Für die KW 41 (07. bis 11. Oktober 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Hokkaido-Kürbis, grün** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Granatapfel** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,75 € (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

Rezeptvorschau für die KW 41

Süßkartoffeln mit Avocado und Granatapfel // 2 Portionen // vegetarisch
2 Süßkartoffeln, 1 reife Avocado, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 Granatapfel, ½ Zitrone, 100 g geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, etwas Koriander

Apfel-Lauch-Suppe mit Curry // 4 Portionen // vegetarisch
1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 4 Äpfel, 250 g Lauch, 1 EL Butter, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 750 ml Gemüsebrühe, Petersilie, 1 TL Sonnenblumenöl, 75 g Schlagsahne

Kürbisflammkuchen // 4 Portionen // vegetarisch
Für den Teig: 10 g Frischhefe, 250 g Mehl, ½ TL Salz, 100 ml Buttermilch, 2 EL Olivenöl
Für den Belag: 300 g Hokkaido-Kürbis, 1 Apfel, 1 rote Zwiebel, 100 g Ziegenfrischkäse, 100 g Schmand, 50 g Walnüssekerne, 2 Rosmarinzwige, 4 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Rucola

Gemüse-Frittata mit Hüttenkäse und Tomaten // 2 Portionen // vegetarisch
1 große Zucchini, 2 Zwiebeln, 1 rote Paprika, 1 große Möhre, 4 Eier, 50 ml Milch, 200 g Hüttenkäse, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, frische Petersilie, Kräuter der Provence, Kräutersalz

Produktinfo: Grüner Hokkaido-Kürbis

Der Hokkaido ist eine einjährige, rankende Pflanze. Er gehört zur Familie der Kürbisgewächse und seine botanische Bezeichnung lautet „*Curcubita maxima*“ (Riesenkürbis). Die essbaren Früchte haben ein Gewicht von ca. 1,5–2 kg. Die Schale der runden Früchte können eine orangene bis hellrote oder auch graugrün bis blaue Farbe haben. Im Inneren befinden sich ein gelb bis oranges Fruchtfleisch sowie Fasern und Kerne.

Die Besonderheit des grünen Hokkaido ist seine dunkelgrüne Schale. Sein Fruchtfleisch ist gelb bis orange und punktet mit seinem feinen, nussigen Aroma. Anders als bei anderen Kürbissorten muss die Schale nicht entfernt werden, da sie beim Kochen weich wird und essbar ist. Das erleichtert die Zubereitung und spart Zeit in der Küche. Der grüne Hokkaido kann darüber hinaus sowohl roh als gekocht verzehrt werden.



Rezeptideen gefällig?:
www.novum.bio/blog/

Zutaten

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

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

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

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

Grünkohl-Lasagne // 4 Portionen // vegetarisch

Als erstes den Grünkohl waschen und in Streifen schneiden. In einem Topf mit heißem Wasser den Grünkohl kurz blanchieren, anschließend gut abtropfen lassen. Dann die Zwiebeln abziehen und würfeln. In erhitzter Butter die Hälfte der Zwiebelwürfel für 3 Min. anschwitzen. Den blanchierten Grünkohl hinzufügen und 3 Min. dünsten lassen. Dann die Brühe angießen. Bei geschlossenem Deckel den Kohl 30 Min. köcheln lassen, danach den Sud abgießen. Als nächstes den Grünkohl mit Pfeffer, Muskatnuss und Sojasoße abschmecken. Währenddessen in etwas heißem Öl den Rest der Zwiebelwürfel glasig dünsten. Diese mit Mehl bestäuben und durchschwitzen lassen. Alles mit den mit stückigen Tomaten ablöschen. Zur Soße Oregano und Basilikum hinzufügen und aufkochen lassen. Die Tomatensoße 5 Min. köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse fein reiben. Eine Auflaufform einfetten, da hinein etwas von der Grünkohlmasse hineinfüllen und verteilen. Darauf kommen die Lasagneplatten, dann Tomatensoße und dann der Reibekäse. In dieser Reihenfolge mit dem Einfüllen fortfahren. Als letzte Schicht, sollte wieder Käse über alles verteilt werden. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) für ca. 45 Min. backen. Wenn der Käse zu dunkel wird die Auflaufform mit etwas Alufolie abdecken.

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.

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

Den Kürbis halbieren und Fasern mitsamt der Kerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Nun die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. In einem großen Topf Kürbis-, Zwiebel-, Apfel- und Karottenstücke mit etwas Öl anbraten. Unter Rühren weiterbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Jetzt die Kartoffelstücke hinzufügen und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Auf kleiner Flamme für ca. 20 Min. kochen, bis alles weich ist. Nun die Sahne dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

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

Zuerst den Salat waschen, putzen und schleudern. Dann die Mango schälen, das Fruchtfleisch am Kern entlang ablösen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Nun den Fetakäse würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Als nächstes die Brühe mit Öl, Essig, Zucker, Salz und Senf verrühren. Sollte das Dressing noch etwas Säure vertragen, kann man Zitronensaft hinzugeben. Die Knoblauchzehe halbieren und die Salatschüssel damit ausreiben. Alternativ kann sie auch direkt ins Dressing gepresst werden. Als letztes den Blattsalat in die Schüssel geben, Mango- und Fetawürfel darauf verteilen und mit dem Dressing vermengen. Zum Schluss mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und schwarzen Pfeffer darüber mahlen.