

Kistenvorschau für die KW 42

Für die KW 42 (14. bis 18. Oktober 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spitzkohl** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Wurzelpetersilie** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Satsumas, grünlich** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Nussbrot, 750 g // 5,55 € (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
Ihr NOVUM-Team

Zum Shop

Produktinfo: Satsuma

Die Satsuma ist eine Zitrusfrucht aus der großen Familie der Mandarinen. Ihre ursprüngliche Heimat ist eine gleichnamige Region im Süden Japans, während die Hauptanbaugebiete heutzutage in gemäßigten und subtropischen Klimazonen liegen. In Deutschland werden oft spanische Satsumas angeboten. Die süßen, leicht abgeflachten Früchte gehören zu den „Easy Peelern“, was bedeutet, dass sich die dicke Schale mühelos lösen lässt. Dadurch sind sie ein idealer Snack für Kinder. In Deutschland ist die Satsuma weitgehend unbekannt und wird häufig mit Mandarinen verwechselt, bietet jedoch einen höheren Vitamin-C-Gehalt. Satsumas haben, genau wie ihre bekannten Verwandten Orangen und Mandarinen, ihre Hauptsaison in den Wintermonaten und schmecken ähnlich wie Mandarinen. Besonders saftig und aromatisch sind die schwereren Früchte.

Rezeptvorschau für die KW 42

Spitzkohlpfanne mit Kichererbsen und Möhren // 4 Portionen // vegetarisch
500 g Kartoffeln, 4 Möhren, ½ Spitzkohl (ca. 500 g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 Stiele glatte Petersilie, 300 ml Gemüsfond, 1 Dose Kichererbsen, 200 ml Kokosmilch, 2 TL Kreuzkümmel, 1 Limette, 1 EL Olivenöl, n. B. Salz und Pfeffer

Apfelbrot // 1 Brot // vegetarisch
500 g Äpfel, 250 g Mehl, 150 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, ½ Pck. Backpulver, 4 Eier, etwas Zimt

Wurzelpetersilie-Kartoffel-Hack-Auflauf // 4 Portionen
500 g Wurzelpetersilie, 500 g Kartoffeln, 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Becher Sahne, 500 ml Milch, 3 kleine Zwiebeln, n. B. frische Kräuter, 100 g geriebener Käse, etwas Tomatenmark, Salz und Pfeffer

Herbstsalat // 4 Portionen // vegan
1 kl. Eisbergsalat, 2 Äpfel, 2 Satsumas, 1 Orange, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Öl, wSalz, n. B. frische Kräuter



Zutaten

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

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

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 Schmand,
100 g Ziegenfrischkäse, 4 TL Honig,
50 g Walnusskerne, 2 Rosmarinzwige,
Salz, Pfeffer, 1 Bund Rucola

1 große Zucchini, 1 rote Paprika,
2 Zwiebeln, 1 große Möhre, 50 ml Milch,
4 Eier, 200 g Hüttenkäse, 2 Tomaten,
etwas Olivenöl, frische Petersilie,
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence,
Kräutersalz

Süßkartoffeln mit Avocado und Granatapfel // 2 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der aufgeschnittenen Seite nach unten aufs Backpapier legen, darüber wieder Olivenöl verteilen und im Backofen für ca. 45 Min. backen. Währenddessen die Avocado-Salsa zubereiten. Die Avocado längs halbieren, mit einem Löffel das Fleisch herausholen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft der halben Zitronen dazugeben und zu einer Creme vermengen. Zwiebel und Tomate würfeln und zur Masse geben. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. Nun die Kartoffeln aus dem Backofen holen, umdrehen und mit einer Gabel einstechen. Die Hälften mit Salz, Pfeffer und geriebenem Emmentaler würzen und weitere 5–10 Min. im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist – dieses Mal mit Umluft. Als nächstes die Süßkartoffelhälften aus der Form nehmen und auf einen Teller legen. Darüber die Avocado-Salsa großzügig verteilen und mit den Granatapfelkernen sowie etwas Koriander garniert servieren.

Apfel-Lauch-Suppe mit Curry // 4 Portionen // vegetarisch

Als erstes die Zwiebel, Kartoffeln und Äpfel würfeln. In einer Pfanne mit etwas Butter die Zwiebeln anschwitzen. Dann Kartoffeln, Äpfel und Curry hinzugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen, kurz aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Anschließend alles mit einem Pürierstab mixen, Schlagsahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und unter die Suppe rühren. Als nächstes den Lauch in Ringe schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Lauchringe vor dem Servieren in die Suppe legen.

Kürbisflammkuchen // 4 Portionen // vegetarisch

Als erstes 4 EL warmes Wasser in eine Schüssel geben und darin die zerbröselte Hefe auflösen. Dazu Mehl, Salz, Buttermilch und Öl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt für 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Währenddessen den Kürbis halbieren und entkernen. Den Apfel ebenfalls entkernen. Kürbis, Apfel und Zwiebel in Scheiben hobeln. Danach die Walnüsse hacken. Die Rosmarinadeln von den Zweigen zupfen. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse und Schmand miteinander glatt verrühren. Als letztes den Rucola putzen und waschen. Den Backofen mit einem Blech darin, auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen den Teig durchkneten und in vier Portionen teilen. Jeweils eine Teigportion dünn auf einem Backpapier ausrollen, für ca. 10 Min. ruhen lassen und anschließend noch dünner ausrollen. Mit der Ziegenkäse-Schmand-Mischung den Teig dann bestreichen. Als nächstes darauf Kürbis, Zwiebel, Walnüssen und Rosmarin verteilen und mit Salz, Pfeffer und Honig alles würzen. Nacheinander jeweils einen belegten Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech legen und für 5–7 Min. backen. Zum Schluss den Flammkuchen mit dem Rucola bestreuen.

Gemüse-Frittata mit Hüttenkäse und Tomaten // 2 Portionen // vegetarisch

Die Möhre schälen und raspeln. Die Zwiebeln würfeln. Beides zusammen mit ca. 2 EL Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paprika würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zum restlichen Gemüse geben. Alles mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen lassen. In einer Schale Eier und Milch miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Ei-Masse in die Pfanne gießen, dass das Gemüse bedeckt ist, dann ca. 12 Min. mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Den Hüttenkäse mit Pfeffer und Petersilie würzen. Die Tomaten in Spalten schneiden und nach Belieben mit Kräutersalz abschmecken. Die fertige Frittata mit dem Hüttenkäse und den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.