

Kistenvorschau für die KW 43

Für die KW 43 (21. bis 25. Oktober 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Blumenkohl** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Rübchen weiß** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Birnen** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG PILZZEIT!



In unserer Themenwelt **PilzZeit** finden sie für kurze Zeit nicht nur die Klassiker sondern auch außergewöhnliche Sorten wie **Limonenseitlinge** (sehr gut passend zu Salaten) oder **Kastanienseitlinge** (frittiert, gebraten, geschmort oder auch roh ein Genuss)!

Liebe Grüße
Ihr NOVUM-Team

Zum
Shop

Produktinfo: Blumenkohl

Der Blumenkohl-Kopf ist in etwa so groß wie ein Fußball. Die Röschen sind weiß und fest geschlossen und von dicht anliegenden hell- bis dunkelgrünen Blättern umrahmt. Der Blumenkohl ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland kultiviert. Heute wird er in der ganzen Welt angebaut, hauptsächlich in Asien und Europa. Indien, Frankreich, England und Italien sind hier die Spitzenreiter. Durch den leichten Geschmack nach Kohl, wird der Blumenkohl gerne gekocht und als Beilage gegessen. Er eignet sich zu fast allen Fleischgerichten prima. Nur sehr jungen Blumenkohl kann man auch als Rohkost verarbeiten. Gekühlt und ungewaschen hält sich Blumenkohl in einem perforierten Kunststoffbeutel ca. 8–10 Tage. Das Gemüse hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Phosphor und ist reich an Provitamin A und Karotin. Ebenso bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitamin C.



Rezeptvorschau für die KW 43

Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Don Diegos Aloo Gobi) // 4 Portionen // vegan
600 g Kartoffeln, 600 g Blumenkohl, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Koriandersamen
Für die Gewürzmischung: 1 TL Korianderpulver, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Salz, ¼ TL Cayennepfeffer, 1 TL Kurkumapulver
Zum Garnieren: 1 EL Koriandergrün oder Petersilie

Weißer Rübchen-Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse // 4 Portionen (Vorspeise) / vegetarisch
500 g weiße Rübchen, 1 Zwiebel, 1 EL Butterschmalz (Butter oder Öl), 250 ml Wasser, 150 g Ziegenfrischkäse (mit oder ohne Kräuter), Zitronenpfeffer, weißer Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Kräutersalz, 1 EL Sahne, 1 EL Reismehl (optional zum Binden)

Gedeckter Apfel-Birnenkuchen mit Preiselbeer-Joghurt // 1 Kuchen // vegetarisch
Für den Teig: 350 g kalte Butter, 750 g Mehl (Type 550), 2 TL Backpulver, 100 g Zucker, 3 Eier, Salz
Für die Füllung: 100 g Walnuskerne, 120 g brauner Zucker, 60 g Zwieback, 1 kg säuerliche Äpfel, 1 kg Birnen, 6 EL Zitronensaft, 150 g Zucker, 1 TL Piment (gemahlen)
Für den Preiselbeer-Joghurt: 150 g Vollmilchjoghurt, 200 g Preiselbeerkompott, 300 g Schmand,
Außerdem: Butter und Mehl für das Blech, 1 Eigelb, 2 TL Puderzucker

Möhrenbällchen // 20 Bällchen // vegetarisch
500 g Möhren, 1 Zwiebel, 100 g Schafskäse, 3 EL Mehl, 2 Eier, Salz und Pfeffer

Zutaten

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

Spitzkohlpfanne mit Kichererbsen und Möhren // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl halbieren und eine Hälfte putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Danach Kartoffeln und Möhren hinzufügen und mitschmoren. Alles mit dem Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und dem Saft der Limette würzen. Alles für 8 – 10 Min. offen köcheln lassen. Spitzkohlstreifen, Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen – je nachdem wie dick die Kartoffelwürfel und Möhrenscheiben sind ist die Kochzeit länger oder kürzer. Die Möhren sollten am Ende noch bissfest sein. Dann nochmal abschmecken, die Spitzkohlpfanne mit gehackter Petersilie bestreuen und direkt Servieren.

500 g Äpfel, 250 g Mehl, 150 g Zucker,
2 Pck. Vanillezucker, ½ Pck. Backpulver,
4 Eier, etwas Zimt

Apfelbrot // 1 Brot // vegetarisch

Als Erstes Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl und Backpulver miteinander vermischen. Dann die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel unter den Teig rühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 40 – 45 Min. bei 160 °C Umluft backen. Nach dem Backen sollte das Brot zuerst abkühlen, dann kann es nach Belieben mit einem Aufstrich bestrichen verzehrt werden.

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

Wurzelpetersilie-Kartoffel-Hack-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark krümelig anbraten und scharf würzen. Die Wurzelpetersilie und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit Milch und Sahne ablöschen, nochmals kräftig würzen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und bei 180° C Umluft für ca. 60 Min. in den Backofen geben. Vor dem Servieren mit frischen, gehackten Kräutern bestreuen.

1 kl. Eisbergsalat, 2 Äpfel, 2 Satsumas,
1 Orange, 2 TL mittelscharfer Senf,
2 EL Öl, Salz, n. B. frische Kräuter

Herbstsalat // 4 Portionen // vegan

Den Eisbergsalat waschen und klein zupfen. Die Äpfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Satsumas schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Die Orange auspressen und den Saft mit Salz, Senf, Öl und Kräutern gut zu einer Salatsoße verrühren. Das Dressing über den Salat geben, alles vermengen und etwas ziehen lassen. Dann kann serviert werden.