

Kistenvorschau für die KW 44

Für die KW 44 (28. Oktober bis 1. November 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Lauch** (Bioland-Hof Ackerlei, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Kohlrabi** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Demter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Orangen** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1000 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG KÄSEZEIT!



In unserer Themenwelt [KäseZeit](#) finden sie alles für eine außergewöhnliche Käseplatte! Eine erlesene Art Freunde und Familie zu bewirten oder für ein echtes Feinschmecker-Picknick. Sie finden dort auch unsere Empfehlung die Broccoli-Cheddar-Suppe!

Liebe Grüße
Ihr NOVUM-Team

Zum
Shop

Rezeptvorschau für die KW 44

Möhren-Kohlrabi-Sahne-Gemüse // 2 Portionen // vegetarisch

500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Zweig Petersilie, 3 Blätter Liebstöckel, 1 Liter Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 g Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

Flammkuchen mit Orangen und Camembert // 2 Portionen // vegetarisch

Für den Belag: 4 rote Zwiebeln, 100 g Champignons, 2 Orangen, 200 g Crème fraîche, 125 g Camemberts, 6 Stiele Petersilie, 3 Stiele Oregano, Olivenöl, 6 Stiele Thymian, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Für den Teig: 2 EL Olivenöl, 100 ml Wasser, 200 g Mehl

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

1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 4 Äpfel, 1 EL Butter, 1 TL Curry, 750 ml Gemüsebrühe, 2 – 3 Stiele Petersilie, 250 g Lauch, 1 TL Sonnenblumenöl, 75 g Schlagsahne, Salz und Pfeffer

Lauchkuchen vom Blech // 4 Portionen // vegetarisch

2 Stangen Lauch, 1 Pck. fertiger Pizzateig, 1 Becher saure Sahne, 100 g Käse (Emmentaler), 50 g magere Speckwürfel, Öl, Salz und Pfeffer, Knoblauchpulver

Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winterlauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winterlauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



Zutaten

600 g Kartoffeln, 600 g Blumenkohl,
3 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Koriandersamen

Für die Gewürzmischung:

1 TL Korianderpulver, 1 TL Salz,
1 TL Kreuzkümmelpulver,
¼ TL Cayennepfeffer, 1 TL Kurkumapulver

Zum Garnieren:

1 EL Koriandergrün oder Petersilie

500 g weiße Rüben, 1 Zwiebel,
1 EL Butterschmalz (Butter oder Öl),
250 ml Wasser, 1 EL Sahne,
150 g Ziegenfrischkäse (mit oder ohne
Kräuter), Zitronenpfeffer, weißer Pfeffer,
schwarzer Pfeffer, Kräutersalz,
1 EL Reismehl (optional zum Binden)

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: 1 Eigelb, 2 TL Puderzucker,
Butter und Mehl für das Blech

500 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Eier,
100 g Schafskäse, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Don Diegos Aloo Gobi) // 4 Portionen // vegan

Kartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser 5 – 7 Min. vorgaren. Danach das Wasser sorgfältig abgießen. Für die Gewürzmischung den gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz vermengen. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen. In einem Wok das Öl und die Koriandersamen zusammen erhitzen bis die Samen anfangen sich zu bewegen (nach ca. 1 – 2 Min.). Den Blumenkohl dazu geben und 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Gelegentlich umrühren. Die Kartoffelwürfel und die Gewürzmischung dazugeben. Das ganze unter Rühren fertig garen (ca. 10 Min). Für die Garnitur einen Esslöffel gehacktes Koriandergrün oder Petersilie darüber geben.

Weißer Rüben-Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse // 4 Portionen (Vorspeise) / vegetarisch

Die Rüben schälen und klein schneiden. Zwiebel würfeln und in Butterschmalz anbraten. Die Rübchen zugeben, kurz mit anschwitzen. Die Hälfte des Wassers zugießen. Die Rübchen weich garen. Den Ziegenfrischkäse zugeben und erhitzen. Das Ganze pürieren und mit den Pfeffersorten und dem Kräutersalz abschmecken. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Je nach Konsistenz das restliche Wasser dazu geben oder die Suppe mit etwas Reismehl binden.

Gedeckter Apfel-Birnenkuchen mit Preiselbeer-Joghurt // 1 Kuchen // vegetarisch

Für den Teig: Mehl, Backpulver, eine Prise Salz und Zucker miteinander vermischen. Butter (in Würfel geschnitten) und Eier dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig in 2 Portionen aufteilen, flach drücken und in je einem Gefrierbeutel eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung: Die Walnüsse hacken. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse unterrühren. Die Walnuss-Zucker-Mischung direkt von der Flamme nehmen und auf einer Alufolie abkühlen lassen. Zwieback zerbröseln. Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Danach 100 g des weißen Zuckers und Piment miteinander vermengen. Die Walnuss-Zucker-Mischung klein hacken.

Ein tiefes Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Eine Teigportion ausrollen (Blechgröße plus Rand) und auf dem Backblech leicht andrücken. Den Teig mit Zwiebackbröseln bestreuen. Danach die Apfel- und Birnenscheiben mit der Piment-Zucker-Mischung vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Walnuss-Zucker-brösel ebenfalls darauf verteilen. Die Restliche Teigportion ausrollen, den Kuchen damit abdecken und leicht andrücken. Das Eigelb und 2 EL kaltes Wasser verquirlen. Den Teig damit bestreichen. Den Rest des weißen Zuckers (50 g) ebenfalls auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft oder 190 °C Ober-/Unterhitze 30 – 60 Min. backen. Im Blech abkühlen lassen.

Für den Preiselbeer-Joghurt Schmand: Joghurt und Schmand gut verrühren. Die Preiselbeeren unterheben.

Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Kuchenstücke mit dem Joghurt garnieren und servieren.

Möhrenbällchen // 20 Bällchen // vegetarisch

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Möhren und die Zwiebel schälen und reiben. Schafskäse zerbröseln. Schafskäse, Eier und Mehl miteinander vermengen. Die Möhren und Zwiebeln dazu geben. Alles zusammen zu einer festen Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen (ca. 20 Stk.). Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bällchen daraufsetzen. Ca. 20 – 25 Min. backen und direkt Servieren.