

Kistenvorschau für die KW 45

Für die KW 45 (04. bis 08. November 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Spinat (Bioland-Hof Morgentau)
- Bunte Möhren, vier Farben (Bioland-Hof Morgentau)
- Salat (Bioland-Hof Tollgrün)
- Rote Bete, neue Ernte (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Äpfel (Bioland-Hof Speth)
- Kaki Rojo Brillante (Spanien)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g // 4,75 € (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 Brokkoli-Cheddar-Suppe!

Liebe Grüße
Ihr NOVUM-Team

Zum
Shop

Rezeptvorschau für die KW 45

Schnelle Kürbis-Suppe mit Kaki // 3–4 Portionen // vegetarisch

1 Stk. Ingwer (ca. 60 g), 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 2 Kaki (je ca. 180 g), 100 ml + 3 EL Öl, 750 ml Gemüsebrühe, 300 ml Orangensaft, ½ Bund Petersilie, 25 g Kürbiskerne, 100 g Saure Sahne, Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss

Blätterteig-Muffins mit Spinat und Champignons // 12 Muffins // vegan

270 g veganer Blätterteig, 250 g braune Champignons, 100 g Blattspinat, 2 Knoblauchzehen, Pflanzenöl

Für den Hefeschmelz: 150 ml Sojadrink, 3 EL Mehl, 2 EL vegane Butter, 4 EL Hefeflocken, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer

Exotische Rote-Bete-Suppe mit Apfel, Ingwer, Karotten // 4 Portionen // vegetarisch

500 g gekochte Rote Bete, 200 g Karotten, 1 Apfel, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse, ½ TL Zimt, 1 EL Currypulver, Salz und Pfeffer

Süßkartoffeln mit bunten Möhren und Paprika // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Süßkartoffeln, 500 g bunte Möhren, 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln, 3 Gewürzgurken, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Olivenöl, 1 Stk. Ingwer (ca. 1 cm), 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL scharfer Ajvar, 4 EL milder Ajvar, 4 EL Tomatenmark, 1 TL Rauchsatz, 2 TL Currypulver, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Kurkuma

Produktinfo: Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. Weltweit wichtigste Anbauer sind Italien, Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien. *Diospyros kaki* lautet der wissenschaftliche Name der Kaki; dabei bedeutet „diospyros“ auf Griechisch „göttliches Feuer“. Der Kakibaum gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und kann eine Höhe von 8 – 10 m erreichen. Kakis sind reich an Vitamin A und B sowie Phosphor und Kalium. Sie werden zur Behandlung von Erkrankungen der Schilddrüse verwendet, obgleich eines niedrigen Gehaltes an Jod. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöfeln. Aber unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge. Volle Reife ist an Tieforange bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand erkennbar, fast schon vor dem Zerfallen. Hier wird die maximale Süße erreicht. Im Handel werden nur unreife, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.



Zutaten

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

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

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

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

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

Zuerst die Möhren und den Kohlrabi schälen und würfeln (ca. 1 cm). Dann 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen lassen. Darin zuerst die Möhrenwürfel für 10 Min. ziehen lassen, dann den Kohlrabi hinzufügen und weitere 10 Min. ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und würfeln und die Kräuter hacken. Nach 20 Min. Die Möhren und den Kohlrabi aus der Brühe nehmen, die Brühe aufbewahren. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Mehl dazu geben und rühren bis eine Mehlschwitze entsteht. Den Herd herunterschalten und die Gemüsebrühe nach und nach einrühren. Insgesamt 300 ml der Gemüsebrühe verwenden, je nach Bedarf etwas einköcheln lassen. Unter Rühren die Sahne sowie die gehackten Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und die Möhren und den Kohlrabi hinzugeben. Alles noch mal 10 Min. ziehen lassen.

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

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Camembert ebenfalls in Scheiben schneiden (ca. 5 mm). Den Abrieb einer Orange nehmen. Eine Orange filetieren und von der zweiten den Saft auspressen. Petersilie, Oregano und Thymian waschen, trockenschleudern und klein hacken. In einer Schüssel Crème fraîche, ca. $\frac{3}{4}$ der Kräuter, Paprikapulver, Orangensaft und Orangenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl, Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche den Teig oval und dünn zu einem Flammkuchen ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf legen. Die Crème-fraîche-Mischung auf dem Teig verteilen. Mit Zwiebelringen, Orangenfilets, Pilzen und Camembert belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. backen. Der Flammkuchen mit dem Rest der Kräuter bestreuen, mit Öl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen, in Stücke schneiden und heiß genießen.

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

Zwiebel, Kartoffeln und Äpfel schälen und würfeln. Die Zwiebel in Butter anschwitzen. Danach Kartoffeln, Äpfel und Curry mit andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Als nächstes die Petersilie hacken, den Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Alles pürieren, Schlagsahne, Pfeffer und Petersilie hinzufügen und abschmecken. Zuletzt die Lauchringe in die Suppe geben und Servieren.

Lauchkuchen vom Blech // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst den Pizzateig ausrollen und auf ein Backblech legen. Dann den Lauch putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne den Lauch und den Speck anbraten evtl. Öl verwenden. Das Ganze abkühlen lassen. Als nächstes die Lauchmasse mit der sauren Sahne und mit dem geriebenen Emmentaler vermischen. Dann alles mit Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver würzen. Die Mischung auf dem Pizzaboden verteilen. Der Lauchkuchen wird dann im Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 10–15 Min. gebacken.