

## Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 46 (11. bis 15. November 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Mangold, bunt** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Auberginen** (Spanien)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „**NEU bei NOVUM**“ finden Sie in unserem Online-Shop **jeden Monat neue tolle Produkte**, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße  
vom NOVUM-Team

Zum  
Shop

## Rezeptvorschau für die KW 46

### Gemüse-Quiche à la Ratatouille // 1 Quiche // vegetarisch

250 g Mehl, 100 g Frischkäse, 100 g Butter, 4 Eier, ½ TL Salz, 4 Eiertomaten, 1 Aubergine, 2 Zucchini (grün und gelb), 150 ml Milch, 3 EL Ajvar, 50 g geriebenen Parmesan, Salz, Cayennepfeffer, Zucker, n. B. frischen Oregano

### Spaghetti mit Mangold-Feta-Creme // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Spaghetti, 400 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote, 1 EL Butter, 200 ml Sahne, 150 g Fetakäse, Salz

### Bunte Kopfsalatnester mit Joghurt-Kräuter dressing // 5 Portionen // vegetarisch

1 Kopfsalat, 5 hartgekochte Eier, 5 Tomaten, 1 Bund Radieschen  
Für das Dressing: 250 g Naturjoghurt (1,5 %), 4 EL Sahne, 4 EL Weißweinessig, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Zitronensaft, 3 EL frischer Dill, frischer Schnittlauch, 1 TL Meersalz, Pfeffer

### Clementinen-Sandkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

3 Clementinen, 250 g Butter od. Margarine, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 4 Eier, ½ TL Zitronenabrieb, 150 g Mehl, 150 g Speisestärke, 2 Msp. Backpulver, etwas Fett und Grieß für die Form, 125 g Puderzucker

### Produktinfo: Clementine

Die Clementine ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist. Clementinen sind rund und haben eine glänzend orange Schale mit zahlreichen Öldrüsen, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.



## Zutaten

1 Stk. Ingwer (ca. 60 g), 2 Zwiebeln,  
3 Möhren, 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, Cayennepfeffer,  
Salz, Muskatnuss

270 g veganer Blätterteig, 100 g Blattspinat, 250 g braune Champignons, 2 Knoblauchzehen, Pflanzenöl  
Für den Hefeschmelz: 150 ml Sojadrink, 3 EL Mehl, 2 EL vegane Butter, 1 TL Senf, 4 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer

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

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

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

Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann die Möhren sowie die Zwiebeln schälen und schneiden. Nun den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Nun die Kakis würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und darin Ingwer, Möhren, Zwiebeln, Kürbis und ca. Zweidrittel der Kakis darin andünsten. Danach die Brühe und den Orangensaft angießen und zum Aufkochen gebracht. Weitere 10 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als nächstes die Petersilie waschen und trockenschütteln. Von den Stielen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gehackte Petersilie mit 100 ml Öl pürieren. In einer heißen Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne goldbraun rösten lassen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Nun die Suppe vom Herd nehmen, nach Belieben pürieren und abschmecken. Zum Schluss alles in tiefen Tellern anrichten und je ein Klecks Saure Sahne auf die Suppe geben. Mit ein paar übrig gebliebenen Kakiwürfeln und den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und dem Petersilienöl beträufeln.

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

Als erstes die Pilze in Scheiben schneiden und den Blattspinat grob, sowie den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Knoblauch anschwitzen. Dann die Champignons hinzufügen, etwas braten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen – das Pilzwasser sollte am Ende verkocht sein. Spinat hinzufügen, mit Salz würzen und 2 Min. garen lassen. In einen Topf 2 EL Butter geben und sanft erhitzen. Mehl und Sojadrink unter ständigem Rühren dazugegeben. Nun Hefeflocken und Senf einrühren und die Soße unter Rühren aufkochen lassen, dann direkt vom Herd nehmen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Als nächstes den Blätterteig ausrollen und zwölf etwas größere Kreise, als die Mulde im Muffinblech ausstechen. Das Muffinblech einfetten und die Blätterteigkreise in die Mulden drücken. Dann zuerst die Pilzmasse einfüllen, als zweites den Hefeschmelz. Die Muffins dann in den Backofen geben und ca. 25–30 Min. goldbraun backen. Dann sind die Muffins fertig und können direkt serviert werden.

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

Zuerst die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Karotten- und Apfelstücke darin anrösten. Als nächstes alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15–20 Min. weichkochen lassen. Die gekochte Rote Bete zerkleinern und in die Suppe geben. Nun Frischkäse, Curry und Zimt hinzufügen und alles sämig pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren und Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. braten. Die Möhren und Kartoffeln hinzufügen und unter Rühren anbraten. Gemüsebrühe, Ajvar, Tomatenmark, Rauchsatz, Paprikapulver, Currypulver sowie Kurkuma hinzugeben und alles ca. 15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. In der Zeit die Paprika entkernen und in 2 cm lange Streifen schneiden. Den Ingwer und die Gewürzgurken fein würfeln und die Tomaten in Streifen schneiden. Alles in den Topf geben und weitere 5 Min. kochen lassen. Zuletzt mit den Gewürzen pikant abschmecken.