

Kistenvorschau für die KW 47

Für die KW 47 (18. bis 22. November 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl, rot** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Chinakohl Neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Kiwi, grün** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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



Unser WEIHNACHTSANGEBOT

Liebe Kund:innen,
Weihnachten naht und ab sofort finden Sie im Online-Shop Weihnachtsartikel und Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten in Bio-Qualität für die Festtage.

Bestellschluss: 04.12.2024 // Auslieferung: KW 52

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Zum Shop

Rezeptvorschau für die KW 47

Grünkohl-Cremesüppchen // 6 Portionen // vegetarisch

750 g Grünkohl, 350 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 50 g Butter, 1 EL Crème fraîche, 1 l Gemüsebrühe, Muskat, Salz, Pfeffer

Herbstlicher Chinakohl-Salat mit Äpfeln und Walnüssen // 6 Portionen // vegetarisch

1 Chinakohl, 3 mild säuerliche Äpfel, 100 g Walnüssekerne, 2 Orangen, 8 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig, 1 Petersilie, 1 TL heller Honig (oder Agavendicksaft), Kräutersalz, Pfeffer, Zucker

Kaki-Kiwi-Salat in Orangensoße und Dattelstücken // 2 Portionen // vegetarisch
2 Kakis, 2 Kiwis, ½ Orange, 1 TL heller Honig (od. Agavendicksaft), 5 getrocknete Datteln

Endivie rot-weiß // 2 Portionen // vegan

¼ Endiviensalat, ½ Zitrone, 1 große Zwiebel, 1 ½ rote Paprika, 3 Kartoffeln, Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Produktinfo: Chinakohl

Chinakohl ist eine Kreuzung von Pak-Choi und Speiserübe. Chinakohl hat raue, leicht wellige und je nach Sorte gelb bis dunkelgrüne Außenblätter. Zwar besitzt Chinakohl keinen Strunk, aber stattdessen schließen sich die Blätter von selbst zu einem ovalen oder lang-kegeligen, lockeren Kopf zusammen. Chinakohl stammt ursprünglich aus China. Nach Deutschland gelangte er erst Anfang dieses Jahrhunderts. Anbauswerpunkte sind Norddeutschland, Rheinland-Pfalz und Bayern. Der bei uns beheimatete Chinakohl stammt vom „Lung Nga Paak“-Kohl ab. Chinakohl ist der Kohl, der wohl am vielseitigsten verwendbar ist. Man kann ihn hervorragend zu Salat verarbeiten, aber auch zu klassischen Kohlgerichten. Chinakohl ist ein idealer Lieferant von Vitamin-C in den Wintermonaten. Weitere Inhaltsstoffe von Chinakohl sind Senföle (Geschmacksträger), Provitamin A und wertvolle Aminosäuren. Außerdem ist er reich an Eiweiß und Kohlenhydraten.



DIE KOCHKISTE GOURMET ZU WEIHNACHTEN:



Zutaten

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

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

Als erstes die Butter etwas weich werden lassen (Raumtemperatur). Mehl, Frischkäse, Butter, ein Ei und etwas Salz miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie einwickeln und 30 Min. kühl stellen. Danach Tomaten, Auberginen und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Für den Guss in einer Schüssel drei Eier, Milch, Parmesan miteinander vermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den abgekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine eingefettete Tarteform auslegen. Den Rand sorgfältig ca. 2 cm hochziehen und übrigen Teig wegschneiden. Dann immer im Wechsel Zucchini-, Auberginen, und Tomatenscheiben dicht an dicht, gefächert auf den Teig auslegen. Am Ende darüber den vorbereiteten Eieguss verteilen. Die Tarte in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 45 Min. goldbraun backen. Zum Schluss mit frisch gezupftem Oregano bestreuen und direkt servieren.

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

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

Den Mangold putzen, waschen, die Blätter von den Stielen trennen und in Streifen schneiden. Die Stiele in kleine Stückchen zerkleinern. Dann die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und die Chilischote entkernen und fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele bei schwacher Hitze 2–3 Min. andünsten. Dann die geschnittenen Mangoldblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Währenddessen die Sahne und Chili unterrühren und alles für 3–4 Min. köcheln gelassen. Als nächstes den Fetakäse fein zerkrümeln und unter das Gemüse rühren. Dann alles mit Salz abschmecken. Parallel werden die Spaghetti in Salzwasser bissfest gekocht. Wenn die Nudeln fertig sind, das Wasser abgießen und die Mangold-Feta-Creme unterheben.

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

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

Zuerst die äußeren Blätter vom Salat entfernen. Als nächsten die Eier pellen, Tomaten waschen, der Strunk entfernen und jeweils achteln. Nun die Radieschen in feine Scheiben schneiden und alles beiseitestellen. Die Blätter abtrennen. Der Strunk des Salates bis zur Mitte entfernen – die Blätter dabei jedoch ganz lassen. Die Blätter waschen und gut trockenschleudern. Die Salatblätter auf einer Platte zu kleinen Nestern anordnen, so dass jedes einzeln entnommen werden kann. Danach für das Dressing Naturjoghurt, süße Sahne, Weißwein, Dicksaft, Zitronensaft, Meersalz, Dill, Schnittlauch und Pfeffer in einem hohen Rührbecher verquirlen und mit einem Löffel großzügig auf dem Salat verteilen. Jedes Nest mit Eiern, Tomaten und Radieschen garnieren. Mit Schnittlauchröllchen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

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

Clementinen-Sandkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

Von zwei Clementinen die Schale sowie die weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Weiche Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und miteinander schaumig schlagen. Nach und nach die Eier unterrühren, dann den Zitronenabrieb hinzufügen. In eine weitere Schüssel das Mehl sieben und mit der Speisestärke und dem Backpulver vermischen. In kleinen Portionen zu der Butter-Zucker-Eiermischung hinzugeben und unterrühren. Als nächstes die Clementinenspalten vorsichtig unterheben. Den Teig in eine eingefettete und mit Grieß ausgestreute Kastenform geben. Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und den Kuchen 55–60 Min. backen lassen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen nach dem Backen etwas einstechen und auskühlen lassen. Währenddessen den Saft der letzten Clementine auspressen und in einer Schale 2–3 EL Clementinensaft mit dem Puderzucker zu einem Zuckerguss verrühren. Den ausgekühlten Kuchen aus der Form lösen und den Clementinen-Guss darüber verteilen. Alles fest werden lassen, dann kann der Kuchen serviert werden.