

Kistenvorschau für die KW 48

Für die KW 48 (25. bis 29. November 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Wirsing** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Rettich, rot** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Orangen** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Nussbrot, 750 g // 5,55 € (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

Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa. Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten unterteilt. Das sind die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



Rezeptvorschau für die KW 48

Wirsing-Spaghetti mit Walnuss-Soße // 1 Portion // vegetarisch

125 g Spaghetti, 250 g Wirsing, 50 g Walnüsse, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 3 TL Walnussöl, 50 g frisch geriebener Parmesan, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Rettich-Karotten-Salat mit Ananas // 4 Portionen // vegetarisch

250 g Rettich, 250 g Karotten, 150 g frische Ananas, 100 g Kräuterfrischkäse, 2 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl, 4 EL Schnittlauch, optional Kräutersalz, Salz, Pfeffer

Hirse-Auflauf mit Äpfeln und Orangen // 2 Portionen // vegetarisch

2 Äpfel (z. B. Boskoop), 2 Orangen, 75 g Hirse, 225 ml Milch, ½ Pck. Vanillezucker, 25 ml Wasser, 1 EL flüssiger Honig, 1 EL Krokant, 20 g Butter, 100 ml Sahne, 1 Prise Salz, etwas Zimt, etwas Fett für die Form

Gemischter grüner Salat mit Walnüssen und Parmesan // 2 Portionen // vegetarisch

2 Handvoll Feldsalat, 1 Handvoll Rucola, ½ kleine Zwiebeln, 4 Cocktailtomaten, ¼ Gurke, 1 Handvoll Walnüsse, 1 EL Öl (z. B. Nussöl), 3 EL Balsamico Bianco, 1 TL Honig, 30 g geriebener Parmesan, 1 gelbe Paprika, Salz, Pfeffer

DIE KOCHKISTE GOURMET ZU WEIHNACHTEN:



Zutaten

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

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

2 Kakis, 2 Kiwis, ½ Orange,
1 TL heller Honig (od. Agavendicksaft),
5 getrocknete Datteln

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

Grünkohl-Cremesüppchen // 6 Portionen // vegetarisch

Als erstes die Grünkohlblätter abzupfen, waschen und in heißem Salzwasser blanchieren. Die Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Dann in einem Topf die Zwiebel und den Knoblauch in Butter andünsten. Grünkohl, Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten, dann Brühe zugeben und alles zusammen weichkochen lassen. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Danach Crème fraîche einrühren und zuletzt alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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

Den Chinakohl halbieren, in Streifen schneiden (Strunk nicht mitschneiden), waschen und mit der Salatschleuder trockenschleudern. In einer Pfanne die Wallnusskerne ohne Öl rösten und anschließend, wenn sie etwas abgekühlt sind hacken. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Danach die Äpfel schälen, in feine Spalten schneiden und mit ein wenig Orangensaft vermischen. Die Petersilie vorsichtig waschen, trocken schütteln und grob hacken. Als nächstes eine Marinade aus Rapsöl, dem Rest Orangensaft, Apfelessig und Honig anrühren. Mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer die Marinade dann noch abschmecken. Chinakohl, Äpfel, Marinade und Petersilie miteinander vermischen. Der Salat wird in einer Schüssel angerichtet und mit gerösteten Walnüssen bestreut, dann Servieren.

Kaki-Kiwi-Salat in Orangensoße und Dattelstücken // 2 Portionen // vegetarisch

Kakis und Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach Kiwi und Kaki auf Tellern verteilen und Orangensaft sowie Honig hinzufügen. Als nächstes die Datteln in beliebig große Stücke schneiden und darüber streuen. Nun kann serviert werden.

Endivie rot-weiß // 2 Portionen // vegan

Als erstes die Kartoffeln in heißem Salzwasser kochen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Paprika hinzufügen. Alles mit der Brühe aufgießen und weiter köcheln lassen. Petersilie klein schneiden und darüber geben. Dann den Herd ausschalten und mit Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Danach die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Den Salat in schmale Streifen schneiden, waschen und mit dem Zitronensaft vermengen. Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, schälen, durch eine Presse zu der Zwiebel-Paprikamasse drücken und unterheben. Zum Schluss alles noch warm über die Endivienstreifen geben, durchmischen, nach Geschmack nachwürzen und einen Schuss Olivenöl drangeben. Nun lauwarm servieren und genießen.