

Kistenvorschau für die KW 49

Für die KW 49 (02. bis 06. Dezember 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Hokkaido-Kürbis, rot** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Italien)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Walnüsse** (Obsthof Richter)
- **Clementinen** (Italien)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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



NACHHALTIGER SCHENKEN

! **Noch ist genug Zeit um schöne Weihnachtsgeschenke zu besorgen. In unserem Shop haben wir jede Menge Geschenkideen für Ihre Lieben gesammelt:**

Süße Leckereien, erlesene Spezialitäten, Geschenkkörbe, Gutscheine für eine Bio-FrischeKiste ... sinnvolle und nachhaltigere Geschenke, die einfach doppelt Freude machen. Schauen Sie sich im Shop mal um →

Ihr NOVUM-Team

Zum Shop

Rezeptvorschau für die KW 49

Möhren-Roulade mit Broccoli-Füllung // 2 Portionen // vegetarisch

250 g Möhren, 500 g Broccoli, 2 Knoblauchzehen, 250 ml Milch od. Pflanzendrink, 200 g Mehl, 50 g Butter od. Margarine, 3 TL Speisestärke, Olivenöl, 100 g Sauerrahm, Muskat, Salz

Cremige Kürbissuppe mit Äpfeln, Karotten und Kartoffeln // 8 Portionen

1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 Zwiebeln, 4 Karotten, 2 Äpfel, 4 Kartoffeln, etwas Öl, 1 ½ l Gemüsebrühe, 200 ml Sahne (alternativ Saure Sahne od. Schmand), Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, etwas gehackte Petersilie, n. B. Croutons, Hackbällchen od. Würstchen-Scheiben

Clementinen-Kokosraspel-Kuchen // 1 Kuchen // vegan

Clementinen für ca. 1 l Clementinen-Mus, 200 g Kokosraspel, 2 TL Backpulver, 200 g rote gemahlene Linsen, 200 g Zuckerrohrgranulat, 1 Prise Salz

Gesundes Walnussbrot // 1 Brot // vegan

200 g Walnusskerne, 1 Würfel Frischhefe (42 g), ½ l warmes Wasser, 500 g Dinkelmehl (Typ 630, Typ 1050 od. Dinkelvollkornmehl), 1 TL Salz, 2 EL Apfelessig

Produktinfo: Walnuss

Walnussbäume stammen ursprünglich aus Asien. Schon in der Jungsteinzeit schätzten die Menschen wohl ihre nahrhaften Nüsse. Bei den Griechen und Römern waren sie ein Symbol für Fruchtbarkeit. Heute kultivieren weltweit Länder in gemäßigten Klimazonen die Früchte. Führend in der Produktion sind die USA, China, die Türkei und der Iran. In Deutschland wächst der Baum vor allem in Weinbergregionen. Walnüsse besitzen einen sehr hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Fettanteil von über 60% sind sie aber auch recht kalorienreich. In Walnüssen ist zudem Vitamin E enthalten und Vitamine der B-Gruppe. Daneben enthalten sie Kalium, das unter anderem wichtig für Muskeln und Nerven ist. Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium liefern die Nüsse ebenfalls. Es gibt Hinweise, dass der moderate Genuss von Nüssen bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und Blutfettwerte günstig beeinflussen kann. Die Früchte des Walnussbaums reifen hierzulande von September bis Oktober. Ungeschälte Nüsse aus Importen werden hauptsächlich von August bis Januar angeboten. Besonders beliebt sind sie in der Vorweihnachtszeit.

(Quelle: www.apotheken-umschau.de)



Zutaten

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

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

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

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

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

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser, bissfest garen. Währenddessen vom Wirsing den Stunk entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Etwa 3–5 Min. bevor die Nudeln gar sind, den Wirsing mit in das Nudelwasser geben.

Für die Soße: Den Saft der halben Zitrone auspressen. Walnüsse und Knoblauch grob hacken. Etwa 30 g der Walnüsse mit dem Knoblauch, Olivenöl, Walnussöl, Zitronensaft und 4–5 EL Nudelwassers pürieren. So dass eine cremige Soße entsteht. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Wirsing nach dem Kochen abgießen und in eine Schüssel geben. Als nächstes die Soße und geriebenen Parmesan zu den heißen Nudeln und dem Wirsing geben und alles miteinander vermischen. Dann kann alles mit den restlichen Walnüssen und etwas Parmesan bestreut serviert werden.

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

Den Rettich schälen und raspeln. Die Karotten waschen und ebenfalls raspeln. Den Strunk der Ananas entfernen, dann die Frucht schälen. Das Fruchtfleisch der Ananas in feine Stücke schneiden. Als nächstes aus Frischkäse, Balsamico, Olivenöl und Schnittlauch das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen. Anschließend kurz durchziehen lassen und dann servieren.

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

Zuerst in einem Topf die Hirse mit Milch, Wasser, Vanillezucker, der Hälfte der Butter und einer Prise Salz aufkochen und anschließend für 20 Min. quellen lassen. Dann die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft zusammen mit dem Fruchtfleisch zu den Äpfeln in eine Schüssel gegeben. Ein paar Apfelschnitze und filetierte Orangenschnitze übrig lassen um sie zum Schluss noch auf den Auflauf zu legen. Danach Honig und Krokant hinzufügen und alles miteinander vermischen. Wenn die Hirse gequollen ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat, die Apfel-Orangen-Masse und der zweiten Hälfte der Butter unterheben und alles vermengen. Diese Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, dann die Sahne darüber verteilen. Die übriggelassenen Apfel- und Orangenschnitze obenauf legen und nach Wunsch mit etwas Zimtucker bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Min. goldgelb backen.

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

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett für 5 Min. anrösten und dann auskühlen lassen. Den Rucola putzen, schneiden und die harten Stiele entfernen. Feldsalat und Rucola zusammen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln, Tomaten vierteln und die Gurke in Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel die Salate, Zwiebel, Gurke und Paprika miteinander vermischen. Diese Mischung auf zwei Teller verteilen und die Tomaten obendrauf drapieren. Nun aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer das Dressing mischen und die jeweils gewünschte Menge davon auf den Salat geben. Zum Schluss den Salat mit den gerösteten Nüssen und dem Parmesan bestreuen.