

Kistenvorschau für die KW 50

Für die KW 50 (09. bis 13. Dezember 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rettich, schwarz** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Schwarzkohl** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Lauch** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Birnen** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,75 € (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

Produktinfo: Rettich

Die Gemüsepflanze Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen.

Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und das Fruchtfleisch ist stets weiß. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollte diese vor dem Verzehr entfernt werden. Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, zählt dort zu den wichtigsten Gemüsesorten und ist wesentlich milder als westliche Retticharten.

Rezeptvorschau für die KW 50

Kretisches Bauernfrühstück „Matala“ // 2 Portionen // vegetarisch

2 Rettiche, 3 Tomaten, 1 Gurke, 1 Karotten, ½ grüne und ½ rote Tomatenpaprika, 1 rote Peperoni (mild bis mittelscharf), ½ Zwiebel, 4 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Dill, Für das Dressing: 2 TL griechische Salatkräuter, 1 TL frischer Rosmarin, 2 Prisen gemahlener Salbei, 1 TL Pfeffer, 4 g Salz oder Hühnerbrühe, 1 TL Zucker, 10 g Fetakäse, 2 EL Rotweinessig, 2 EL Orangensaft, 6 EL Olivenöl
Nach Belieben zum Garnieren: 40 g Fetakäse, Dillspitzen, grüne kernlose Oliven, rote Zwiebeln, Mandelstifte, Blüten und Blätter

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

500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Zweig Petersilie, 3 Blätter Liebstöckel, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 g Sahne, Zucker, Muskat, Salz, Pfeffer

Dinkelsuppe mit Schwarzkohl und Cannellini-Bohnen // 6 Portionen // vegan

100 g Cannellini-Bohnen, 200 g Dinkel, 1 Zwiebel, 1 Kartoffel, 1 Karotten, 1 Staudensellerie, 500 g Schwarzkohl, 1 ½ l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

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

1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 4 Äpfel, 1 EL Butter, 1 TL Currypulver, 750 ml Gemüsebrühe, 250 g Lauch, 1 TL Sonnenblumenöl, 75 g Schlagsahne, Petersilie, Salz, Pfeffer



Zutaten

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

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

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

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

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

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Als erstes die Möhren waschen und grob raspeln. Die Speisestärke mit 4 TL kaltem Wasser anrühren. In einer Schüssel Mehl, Milch, Margarine, Möhren und Speisestärke zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Muskat alles würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech den Teig gleichmäßig verteilen und alles für 30 Min. in den Backofen geben. Für die Füllung: Die Broccoliiröschen waschen und kleinzupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Broccoli sowie Knoblauch, bei geschlossenem Deckel, ca. 10 Min. anschwitzen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Den Sauerrahm dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Wenn das Backblech aus dem Backofen kommt, den Teig mithilfe des Backpapiers vorsichtig vorrollen. Dann die Füllung darauf verteilen und eine Roulade rollen.

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

Den Kürbis halbieren, das weiche Innere mitsamt den Kernen entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Kürbis-, Zwiebel-, Apfel- und Karottenstücke in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Jetzt die Kartoffelstücke zugeben und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen (oder eine andere Brühe verwenden). Auf kleiner Flamme ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Sahne (oder den Schmand) zugeben und alles pürieren (am besten mit dem Pürierstab). Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken. Nach Belieben pro Portion noch einige kleine Hackbällchen oder einige in Scheiben geschnittene Wiener Würstchen in die Suppe geben und/oder Croûtons dazu servieren.

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

Als erstes die Clementinen schälen und dann zu Mus pürieren. Es sollte ungefähr einen Liter ergeben. In einer Pfanne ohne Öl die Kokosraspel rösten und anschließend fein pürieren. Mit Linsen, Backpulver, Salz und Zuckerrohrgranulat vermischen. Das Clementinen-Mus dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form gießen, glattrütteln und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft für ca. 80–90 Min. backen. Danach komplett abkühlen lassen, dann kann genossen werden.

Gesundes Walnussbrot // 1 Brot // vegan

Zunächst die Walnusskerne grob hacken und den Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hefe in 500 ml lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Die gelöste Hefe, die Walnüsse und den Essig hinzufügen. Mit einem Handmixer alles 3 Min. verkneten. Der Teig ist sehr weich und muss deshalb sofort in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gefüllt werden (Für den Teig ist keine Gehzeit erforderlich.). Das Brot auf der untersten Schiene für ca. 30–35 Min. backen, danach noch 5 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.