

## Kistenvorschau für die KW 52

Für die KW 52 (23. bis 24. Dezember 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Weißkohl (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Möhren (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Rote Bete (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Paprika, rot (Spanien)
- Äpfel (Bioland-Hof Speth)
- Grapefruit, rot (Spanien)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g // 4,79 € (Bäckerei biokaiser)

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

### NACHHALTIGER SCHENKEN:

In unserem Shop haben wir jede Menge Geschenkideen für Ihre Lieben gesammelt: Süße Leckereien, erlesene Spezialitäten, Geschenkkörbe, Gutscheine und schöne nachhaltige Geschenke, die einfach doppelt Freude machen.

**Neu im Shop:** [Bienenwachtücher](#) als hübsches 3er-Set, in einer wertigen Graspapier-Verpackung.

**Schauen Sie sich im Shop mal um** →

Ihr NOVUM-Team

Zum  
Shop

## Rezeptvorschau für die KW 52

**Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Schafskäse** // 4 Portionen // vegetarisch  
1 Rolle Blätterteig, 500 g Weißkohl, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Fetakäse aus Schafmilch, 200 ml Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Butterschmalz zum Anbraten

**Exotische Rote-Bete-Suppe mit Apfel, Ingwer, Karotten** // 4 Portionen // vegetarisch  
500 g gekochte Rote Bete, 1 Apfel, 200 g Karotten, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse, ½ TL Zimt, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

**Mini-Party-Quiches** // 24 Mini-Quiches

**Für den Teig:** 200 g Mehl, 2 TL Backpulver, 100 g Quark, 70 ml Milch, 5 EL Öl, 1 TL Salz, etwas Fett für die Formen

**Für den Belag:** 2 Paprika (rot und gelb), 1 Lauch, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 Zwiebel, 100 g Schinken, etwas Öl

**Für den Guss:** 300 g Schmand, 1 Ei, 100 g geriebener würziger Käse, Oregano, 1 TL Paprikapulver rosenscharf, 1 EL Paprikapulver edelsüß, n. B. Salz und Pfeffer

**Grapefruit-Bananen-Smoothie** // 1 Portion

1 Pink-Grapefruit, 1 Banane, ½ Becher Joghurt, 1 EL Honig, ¼ TL Kurkuma, 1 Msp. Vanillepulver, 1 Spritzer Zitronensaft

### ACHTUNG: BETRIEBSFERIEN ZWISCHEN DEN JAHREN!

Liebe Kund:innen,

bitte beachten Sie, dass wir  
dieses Jahr in der Zeit vom  
**25.12.–27.12.2023 (KW 52)**

**Betriebsferien machen.**

In dieser Zeit finden keine  
Lieferungen statt und auch der  
Kundenservice ist nicht besetzt.

**Am 30. und 31.12. liefern wir  
normal aus. Erste Lieferungen  
in 2025 erfolgen dann zum  
02.01.2025.**

### Produktinfo: Grapefruit

Vermutlich stammt die Grapefruit von Barbados, wo sie aus einer Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden ist. Weltweit gibt es etwa 20 Grapefruitsorten. Traditionell kennt man bei uns vor allem die weißfleischigen, herb-säuerlich-bitteren Grapefruits wie die „Jaffa“. immer beliebter sind auch die rosafleischigen Sorten „Ruby Red“ oder „Redblush“. Diese haben ein lieblicheres Aroma. Grapefruits bestehen zu rund 86 % aus Wasser und enthalten wenige Kalorien. Dafür umso mehr von dem Ballaststoff Pektin, der appetitregulierend wirkt und der Verdauung guttut. Rosafleischige Grapefruits beinhalten hohe Mengen des natürlichen Farbstoffs Lycopin. Dieser Stoff zählt zu den sogenannten Antioxidantien. Zusätzlichen Schutz für Zellen und Immunsystem bringt das enthaltene Vitamin C. Verschiedene Vitamine der B-Gruppe, allen voran Folsäure, runden das prall gefüllte Fitnesspaket der Grapefruit ab.



## Zutaten

1 Rotkohl, 2 Zitronen, 4 EL Öl z. B. Walnussöl (alternativ Nussöl od. Leinöl), 250 g Schafskäse, 120 g Walnüsse, 2 EL Honig, Salz und Pfeffer

1 Fenchelknolle, 1 Gurke, 1 Apfel, 1 Zitrone, 2 Stängel frische Pfefferminze (12 Blätter), 2 EL Öl, n. B. Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer, ½ TL Currypulver

4–5 Orangen (für 400 ml Saft), 15 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1–2 EL Sojasoße, 2 TL brauner Zucker, 2 Eier, 500 g Hühnerbrust, 100 g Mehl, 150 g Semmelbrösel, 40 g Sesam, 2 TL Speisestärke, 2 Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, etwas Öl zum Fetten

400–600 g Feldsalat, 1 Granatapfel, 2 Handvoll Walnüsse, 1 EL Honig, 12 Scheiben Frühstücksspeck, 1 EL Senf, 4 EL Öl (z. B. Walnussöl), 2 EL Essig (z. B. Himbeeressig), etwas Zucker, Salz und Pfeffer, Kräuter nach Wahl

## Rotkohlsalat mit Schafskäse und Nüssen // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst den Rotkohl putzen und den Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden, das geht auch gut mit der Brotschneidemaschine. Danach Zitronensaft, Öl, Honig, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Das Dressing über den Rotkohl gießen, alles gut vermengen und anschließend mind. 2 Std. durchziehen lassen. Kurz vor dem Verzehr die grob gehackten Nusskerne und den zerbröselten Schafskäse über dem Salat verteilen, nun kann direkt serviert werden.

## Fenchelsalat mit Apfel und Gurke // 4 Portionen // vegan

Als erstes die äußeren Blätter und Stiele vom Fenchel entfernen, dann halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Hälften dann nochmal vierteln und in Streifen schneiden. Gurke und Apfel abwaschen und würfeln. Die Würfel mit dem Fenchel in eine Schüssel geben und vermengen. Für das Dressing: Die Pfefferminzblätter hacken. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft, Öl, Gewürze und die Minze miteinander vermischen. Das Dressing über das geschnittene Gemüse verteilen und alles gut miteinander vermischen. Den Salat etwas ziehen lassen, erst dann abschmecken, evtl. auch mit etwas Balsamico würzen. Danach kann serviert werden.

## Orangenhuhn aus dem Ofen mit Sesam // 4 Portionen

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Dann als erstes eine Orange heiß waschen, trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Anschließend alle Orangen auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Orangensaft, Orangenabrieb, Ingwer, Knoblauch, Sojasoße und Zucker in einen Topf geben. Als nächstes die Hühnerbrust waschen, abtrocknen und in kleinere Teile schneiden. In einem Suppenteller nun die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Einen weiteren Suppenteller mit Mehl und einen dritten mit Semmelbröseln befüllen. Die Hühnchenteile nun nacheinander, zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit Semmelbröseln panieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwa 2 EL Öl einfetten. Darauf die panierten Hühnchenteile legen und einmal wenden, dass beide Seiten eingefettet sind. Nun die Hühnchenteile für ca. 25–30 Min. knusprig backen, dabei einmal wenden. Parallel die Orangensaftmischung aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze, abgedeckt für 20 Min. köcheln lassen. Die Stärke in etwas Wasser lösen und die Soße damit binden. Die Soße kräftig, nach Geschmack mit Pfeffer würzen. In einer Pfanne (ohne Öl) den Sesam rösten, bis er anfängt zu duften. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Hühnchen aus dem Ofen nehmen und noch heiß, mit der Orangensoße vermischen. Vor dem Servieren mit dem Sesam sowie den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

## Weihnachtlicher Feldsalat mit Granatapfelkernen // 6 Portionen (Vorspeise)

Den Granatapfel teilen und entkernen. Dabei den austretenden Saft auffangen. Den Feldsalat waschen, putzen und auf Tellern angerichtet. Nun den Frühstücksspeck in einer Pfanne kross anbraten und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Pfanne die Walnüsse mit Zucker karamellisieren. Als Nächstes Honig, Senf, Öl, Himbeeressig und Gewürze zu einem Dressing verrühren. Über den Salat die Granatapfelkerne verteilen, darüber das Dressing geben und alles miteinander vermischen. Zuletzt den Speck und die Walnüsse auf dem Salat verteilen.