

Kistenvorschau für die KW 01

Für die KW 01 (30 Dezember 2024 bis 04. Januar 2025) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Grünkohl (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Auberginen (Spanien)
- Cherry-Datteltomaten (Spanien)
- Äpfel (Bioland-Hof Speth)
- Clementinen (Italien)

Das Brot der Woche:

- Nussbrot, 750 g // 5,99 € (Bäckerei biokaiser)

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



Liebe Kund:innen,

Am Mo 30. und Di 31.12. liefern wir zu den gewohnten Tagen aus. Bitte beachten Sie aber, dass es in der KW01 durch den Feiertag am 01.01. (Neujahr) zu Verschiebungen der Liefertage kommt:

Mittwoch-Kund:innen erhalten Ihre Lieferung donnerstags,
Donnerstag-Kund:innen freitags, ... u. s. w.

Herzlichst Ihr
NOVUM-Team

Zum
Shop

Rezeptvorschau für die KW 01

Mirza Ghasemi – Persisches Auberginengericht // 2 Portionen // vegan
1 Aubergine, 2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, ½ TL schwarzer Pfeffer, ½ TL Chiliflocken,
1 TL Kurkuma, 1 TL Salz, 3 EL Öl, frische Petersilie od. Minze zum Garnieren

Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl // 4 Portionen // vegetarisch
500 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 4 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 2 EL Öl,
125 ml Gemüsebrühe, 100 g Kräuterfrischkäse, 70 g Käse (gerieben od. in Scheiben),
Salz, Pfeffer, n.B. Piment, etwas Fett für die Form

Heiße Apfel-Bananen-Kokos-Mandelspeise // 4 Portionen // vegetarisch
2 große Äpfel, 1 Banane, 20 g Butter, 1 EL Apfelsaft, 20 g Marzipanrohmasse,
1 ½ EL Kokosraspel, 1 ½ EL gemahlene Mandeln, 1 TL Honig (möglichst kräftig),
1 TL Rohrzucker, n. B. Zimt, n. B. Vanille, etwas Öl

Möhren-Tomatensoße mit Feta // 1 Portion // vegetarisch
200 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g passierte Tomaten, 20 g Fetakäse,
20 g Doppelrahmfrischkäse, 2 TL Olivenöl, 250 g Vollkornnudeln n. Wahl, Salz, Pfeffer

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

1 Rolle Blätterteig, 500 g Weißkohl,
2 Möhren, 1 Zwiebel, 200 ml Sahne,
1 Fetakäse aus Schafmilch, 2 Eier,
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum,
Butterschmalz zum Anbraten

500 g gekochte Rote Bete, 200 g Möhren,
1 Apfel, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß),
1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse,
½ TL Zimt, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

Für den Teig: 200 g Mehl, 2 TL Backpulver,
100 g Quark, 70 ml Milch, 5 EL Rapsöl,
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

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

Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Schafskäse // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Juliene-Streifen schneiden. Den Weißkohl in Streifen schneiden und mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne anbraten bis er leicht gebräunt ist. Danach den Kohl aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne die Zwiebelwürfel sowie die Möhrenstreifen anbraten, bis auch diese leicht braun sind. Nun den Kohl zurück in die Pfanne geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Das Gemüse bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 10 Min. garen und anschließend ein wenig auskühlen lassen. Mit etwas Mehl wird der Blätterteig bestreut und ausgerollt. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und diese mit dem Teig auskleiden. Es sollte ein Rand überstehen, sodass die Füllung am Ende damit zugedeckt werden kann. Die Gemüsefüllung in die Form füllen und den Fetakäse darüber bröseln. Nun in einer Schale die Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und über Gemüse und Fetakäse gießen. Als nächstes von allen Seiten die Ränder des Blätterteigs zuklappen und mit etwas Wasser bepinseln (nach Belieben auch mit Eigelb). Den Strudel bei 200 °C im vorgeheizten Backofen für ca. 45 Min. backen.

Exotische Rote-Bete-Suppe mit Apfel, Ingwer, Karotten // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Möhren- und Apfelstücke darin anrösten. Als nächstes alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15–20 Min. weichkochen lassen. Die gekochte Rote Bete zerkleinern und in die Suppe geben. Nun Frischkäse, Curry und Zimt hinzufügen und alles sämig pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Mini-Party-Quiches // 24 Mini-Quiches

Für den Teig: Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen, nicht mehr klebrigen Teig verkneten. Nun zwei Muffinbleche (mit je 12 Muffins) vorbereiten und die Mulden einfetten. Den Teig in 24 Teile aufteilen und in die Mulden verteilen. Dabei jeweils auch einen kleinen Rand formen.

Für den Belag: Paprikas und Lauch putzen und waschen, die Zwiebel schälen und alles fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl alles für 5 Min. andünsten. Währenddessen die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in Stücke schneiden und den Schinken würfeln. Die Hälfte des Gemüses in eine Schüssel füllen und zum Auskühlen stehenlassen. Tomaten- und Schinkenwürfel zur anderen Gemüsehälfte geben. So erhält man je zwölf Mini-Quiches mit Schinken und zwölf Vegetarische.

Für den Guss: Schmand, Ei, Käse, rosenscharfes sowie edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Oregano miteinander verquirlen. Den Guss jeweils zur Hälfte über die Hälften des Gemüses geben und damit vermengen. Diese Mischung dann auf die Muffin-Mulden verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20–25 Min. backen. Wenn die Mini-Quiches fertig gebacken sind, etwas abkühlen lassen und servieren.

Grapefruit-Bananen-Smoothie // 1 Portion

Als erstes die Grapefruit auspressen und die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Saft der Grapefruit gemeinsam mit dem ausgepressten Fruchtfleisch, den Bananestücken, sowie dem Joghurt, Honig, Kurkuma, Vanillepulver und einem Spritzer Zitronensaft in einen Mixer gegeben und alles durchmischen. Danach den Smoothie in Gläser aufteilen – fertig.

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 Frühlingzwiebeln, 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 Frühlingzwiebeln 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 Frühlingzwiebelringen 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.