

Kistenvorschau für die KW 03

Für die KW 03 (13. bis 17. Januar 2025) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Wirsing** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Pastinaken** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Rote Bete** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Halbblut-Orangen „Tarocco“** (Sizilien)

Das Brot der Woche:

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

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

NEU bei NOVUM!

Unter der Rubrik „NEU bei NOVUM“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



Produktinfo: Pastinake

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.

Rezeptvorschau für die KW 03

Gefüllte Auberginen mit Pastinaken, Möhren und Hirse // 4 Portionen // vegetarisch
2 gr. Auberginen, 250 g Pastinaken, 4 gr. Möhren, 2 gr. Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Hirse, 200 g geriebener Käse, 150 ml Cremefine od. Sahne, Thymian, Rosmarin, etwas Öl

Rote-Bete-Lasagne mit Feta und Honig // 4 Portionen // vegetarisch
2 frische Rote Bete, 2 Pck. Fetakäse, 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Thymian, Majoran, Estragon, Rosmarin), 4 EL Honig, 5 EL Olivenöl

Wirsing-Spaghetti mit Walnussoße // 2 Portionen // vegetarisch
250 g Spaghetti, 500 g Wirsing, 100 g Walnüsse, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 6 TL Öl (Walnussöl), 100 g geriebener Parmesan, 4 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Feines Orangen-Mousse // 4 Portionen // vegetarisch
4 Blatt weiße Gelatine, 150 ml frischer Orangensaft, 80 g Rohrzucker, 300 g Joghurt (3,5%), 200 g Schlagsahne, n. B. Schokoladen- od. Karamellsoße



Zutaten

500 g Möhren, 2 Zwiebel, 2 Lauch,
6 EL Olivenöl, 2 EL Mehl, 1 l Gemüsebrühe,
1 Becher Sahne, 1 Bund Petersilie, Salz,
Pfeffer

Möhren-Lauch-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Möhrenstücke und Lauchringe in den Topf geben und kurze Zeit mitbraten. Mit dem Mehl bestäuben, alles vermengen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze für ca. 20–25 Min. köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Petersilie fein hacken und darüber streuen.

750 g Süßkartoffeln (Bataten), 1 Zwiebel,
2 Eier, 2 EL Mehl, ⅛ TL Kreuzkümmel,
2 EL Koriander, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer

Süßkartoffel-Reibekuchen mit Koriander // 6 Stück // vegetarisch

Die Süßkartoffeln schälen und grob reiben. Dann in einem Tuch gut ausdrücken und anschließend mit der gehackten Zwiebel vermengen. Das Koriandergrün hacken. In einer Schüssel Eier mit dem Mehl und dem gehackten Koriander verquirlen und nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Ei-Mischung über die Süßkartoffeln geben und alles vermengen. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Den Reibekuchenteig Löffelweise in die Pfanne platzieren und flachdrücken – insgesamt sollten es sechs Reibekuchen werden. Die Reibekuchen etwa 1 Min. auf jeder Seite goldbraun backen, dann aus der Pfanne nehmen und direkt servieren.

500 g Mangold, 500 g Kartoffeln,
1 TL Salz, 1 TL Essig, Pfeffer, Kümmel ganz,
2 Eier, 1 Becher Schmand, 30 g Butter,
200 g geriebener Emmentaler,
4 EL Semmelbrösel

Mangold-Kartoffel-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

Mangold waschen und die Stiele von den Blättern heraustrennen. Das Blattgrün grob hacken und die Stiele in Streifen schneiden. Salzwasser mit etwas Essig in einem Topf zum Kochen bringen und die Stiele darin 10 Min. garen. Dann die Blätter zugeben und weitere 3 Min. kochen lassen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Parallel Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser mit Kümmel 20 Min. kochen lassen. Dann abgießen und in Scheiben schneiden. In eine flache Gratinform abwechselnd die Kartoffelscheiben, dann den Mangold geben. In einer Schale Schmand, Eier, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Käses mischen und über den Auflauf gießen. Den restlichen Käse mit den Semmelbröseln vermischen und darüber verteilen. Mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C Ober-/Unterhitze für ca. 25 Min. backen.

1 Apfel, 1 Kiwi, 2 Eier, 120 g Zucker,
80 ml Sonnenblumenöl, 160 ml Apfelsaft,
280 g Mehl, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron

Apfel-Kiwi-Muffins // 12 Muffins // vegetarisch

Apfel und Kiwi waschen, schälen und in Stückchen schneiden. Die Eier mit Zucker, Öl und Apfelsaft schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Natron vermischen und dazu sieben. Alles gut zu einem sämigen Teig verrühren. Apfel- und Kiwistücke dazugeben und vorsichtig unterrühren. Die Muffinförmchen einfetten und den Teig in die Mulden füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20–25 Min. backen.