

Kistenvorschau für die KW 37

Für die KW 37 (08. bis 12. September 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Romatomaten** (Bioland-Hof Ackerlei)
- **Wirsing** (Bioland-Hof Ackerlei)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Frische Demeter-Eier vom Bornhof



Aktuell bieten wir **Bio-Eier** in Demeter-Qualität an. Diese kommen direkt vom Bornhof aus Taunusstein, wo die Legehennen ein artgerechtes Leben führen, was sich direkt in der Qualität der Eier widerspiegelt.

Herzliche Grüße, das NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 37

Wirsing-Möhrenauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

1 Wirsing, 2 Möhren, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 6 Eier, 100 ml saure Sahne, ¼ l Milch, gekörnte Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Kräutersalz, Pfeffer

Tomatenbulgur // 2 Portionen // vegan

400 g Tomaten, 250 g Bulgur, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, ¼ l Tomatensaft, ¼ l Gemüsebrühe, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, schwarzer Pfeffer

Salat-Bowl mit Apfel, Käse und Nüssen // 4 Portionen // vegan

1 Kopfsalat, 2 Äpfel, 2 Möhren, 4 Zweige Basilikum, 200 g Bergkäse (od. anderer Käse), 2 Zweige Petersilie, 2 EL -Weißweinessig, 1 TL Senf, 1 TL Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, 3 EL Walnüsse

Zwetschgen-Crumble // 4 Portionen // vegetarisch

750 g Zwetschgen, 60 g Zucker, 1 ½ TL Zimt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Marsala (Wein), 90 g Butter, 100 g zarte Haferflocken, 75 g Mehl, 90 g brauner Zucker

Produktinfo: Wirsing

Wirsing ist eine Kohllart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestoifte Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.



400 g Möhren, 2 kleine Äpfel, 1 Orange,
1 EL Zucker, 1 EL Sonnenblumenöl,
4 Stiele Petersilie, 1 Prise Salz

Möhrensalat mit Apfel // 4 Portionen // vegan

Für die Orangenmarinade frisch ausgepressten Orangensaft (ca. 100 ml) mit Zucker und Salz verrühren, dann das Öl darunter schlagen. Die Möhren waschen und schälen. Äpfel waschen und trocken tupfen. Möhren grob raspeln. Äpfel mit der Schale, bis auf das Kerngehäuse, ebenfalls grob raspeln. Möhren- und Apfelpaste in eine Schüssel geben. Orangensaftmarinade da zugießen und gut miteinander vermischen. Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und unter den Möhrensalat heben. Den Salat ein paar Stunden am besten über Nacht ziehen lassen.

500 g Hokkaido-Kürbis, 20 Cannelloni,
1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
Olivenöl, 800 g gehackte Tomaten,
½ Bund Basilikum, 1 TL Zucker, 2 EL Butter,
100 ml Gemüsebrühe, 300 g Ricotta,
Thymian, 100 ml Milch, 125 g Mozzarella,
400 g Crème Fraîche 70 g geriebener
Parmesan, Salz, Pfeffer

Kürbis-Ricotta-Cannelloni // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch zugeben und so lange dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Tomaten und Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen und vom Herd nehmen, Basilikum hacken und unterrühren. Eine Auflaufform mit der Soße füllen. Kürbis waschen, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und den Kürbis 5 Min. darin anbraten. Brühe hineingeben und mit geschlossenem Deckel 10 Min. garen bis der Kürbis weich ist. Kürbis mit einem Holzlöffel zerdrücken und Ricotta unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kürbisfüllung in einen großen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden und so die Cannelloni füllen. Die fertigen Cannelloni auf der Tomatensoße verteilen. Crème Fraîche mit Milch und Parmesan glattrühren und auf die Cannelloni gießen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf der Soße verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Min. backen bis der Käse eine schöne Farbe hat.

500 g Pastinaken, 1 Apfel,
je 1 Prise Ingwer, Muskat und Salz

Würziger Pastinakensalat // 4 Portionen // vegan

Die Pastinaken gründlich waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den Pastinaken mischen. Für die Soße den Essig mit dem Öl, den Gewürzen und dem Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Tipp: Pastinaken lassen sich ähnlich wie Möhren verwenden, roh oder gekocht. Auch gemischt mit Möhren schmecken sie sehr lecker!

Für den Boden: 150 g Weizenmehl,
2 TL Backpulver, 50 g Zucker, 1 Eiweiß,
1 Pck. Vanillezucker, 100 g kalte Butter
Für den Belag: 300 g Trauben,
5 EL geröstete Nüsse, 125 g Butter,
150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,
½ Zitrone, ½ Pck. Vanillepudding, 2 Eier,
1 Eigelb, ½ Pck. Backpulver, 2 EL Weizengrieß, 500 g Magerquark

Trauben-Käsekuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Für den Boden Weizenmehl und Backpulver miteinander vermischen. In die Mitte eine Mulde machen und Zucker und Vanillezucker hineingeben. Das Eiweiß dazugeben und mit dem Zucker vermischen. Die Butter in kleinen Stücke auf den Rand legen und von der Mitte aus, rasch verkneten. In eine gut eingefettete Springform nun Zweidrittel des Teiges verwenden, um den Boden auszulegen. Aus dem letzten Drittel eine lange Rolle formen und als Rand in die Springform legen. Die Rolle flachdrücken und den Rand etwa 2 cm hochziehen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen und für ca. 10 Min. im Ofen vorbacken. In der Zwischenzeit die Trauben waschen und längs halbieren. Die Nüsse in einer getrockneten Pfanne anrösten. Für die Quarkmasse Margarine, Zucker und Vanillezucker verrühren. Saft einer halben Zitrone, zwei Eier und ein Eigelb hinzufügen und weiterrühren. Vanillepudding, Backpulver und Weizengrieß dazugeben und unterrühren. Zum Schluss den Quark dazugeben und gut verrühren. Auf dem vorgebackenen Kuchenboden die gerösteten Nüsse verteilen und die Trauben hinzufügen. Die Quarkcreme gleichmäßig über die Trauben verteilen und glattstreichen. Bei 175 °C ca. 60 Min. backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Backpapier oder Alufolie abdecken.