

Kistenvorschau für die KW 44

Für die KW 44 (27. bis 31. Oktober 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spinat** (Bioland-Hof Morgentau/ Bioland-Hof Tollgrün)
- **Rote Bete** (Bioland-Hof Morgentau/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster/Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Birnen** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Guten Abend Brot, 400 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU IM SORTIMENT

Liebe Kund:innen,

außergewöhnliche Feinkost aus Kreta, Italien, Spanien oder Österreich, produziert von der Firma „Ölkännchen“, finden Sie ab sofort in unserem Onlineshop – zum Beispiel den „Apfel-Karotte-Mandelaufstrich“ von Sizilien oder „Pikante Birnensoße“ aus der Steiermark sowie vieles mehr.

Herzlich grüßt das NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 44

Spinatrisotto // 2 Portionen // vegetarisch

2 Frühlingzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 150 g Reis für Risotto, 300 ml Gemüsebrühe, 300 g Blattspinat, 30 g Parmesan oder Pecorino, 1 EL Butter, 2 EL Pinien-, oder Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Borschtsch // 4 – 6 Portionen

200 g Rindfleisch, 2 Lorbeerblätter, 1 Zwiebel, 200 g Weißkohl, 150 g Kartoffeln, 200 g rote Bete, 100 g Karotte, 2 Tomaten, 100 g Schmalz oder Butter, 1 EL Zucker, 1 EL Essig, 100 g saure Sahne, Petersilie und/oder Lauch zum garnieren, Salz, Pfeffer

Ofengemüse mit Salsa Verde // 2 Portionen // vegan

200 g Möhren, 2 rote Zwiebeln, 1 Fenchelknolle, 1 rote Paprika, 200 g Champignons, 2 EL Olivenöl, 1 Scheibe (Vollkorn-) Toastbrot, ½ Bund Basilikum, ½ Bund Petersilie kraus, 1 EL Kapern, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, ¼ Chilischote, Salz, Pfeffer, 1 Stück Zitronenschale

Birne mit Nusshaube // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg feste Birnen, 2 EL Puderzucker, 4 Eier, 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, 1 EL Kakaopulver, 1 TL Rumaroma, Butter für die Form, Salz

Produktinfo: Salat

Verschiedene Sorten des Gartensalats (*Lactuca sativa*) werden bereits seit der Antike kultiviert. Weltweit zählen Salate zu den beliebtesten Blattgemüsen. Sie unterscheiden sich deutlich in Form, Blattfarbe und Geschmack – vom milden Kopfsalat über romanische Sorten bis hin zu kräftig bitteren Arten wie Radicchio und Endivie. Der größte Teil des Salats stammt aus Freilandanbau, vor allem in den Monaten von Mai bis Oktober.

Salat besteht zu rund 80 – 95% aus Wasser und ist damit ein sehr kalorienarmes Gemüse. Er liefert wertvolle Ballaststoffe, Vitamine wie A, C und verschiedene B-Vitamine (z. B. Folat) sowie Vitamin K und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Besonders dunkelgrüne oder rötliche Sorten enthalten häufig höhere Mengen an sekundären Pflanzenstoffen, etwa Carotinoide oder Flavonoiden.

Salate lassen sich vielseitig kombinieren – etwa mit anderem Rohkostgemüse wie Radieschen, Tomaten, Kohlrabi, Staudensellerie oder frischen Kräutern. Wer den Sättigungsfaktor erhöhen möchte, ergänzt Hülsenfrüchte oder Nüsse und Saaten. Bunte Wildkräuter machen Salate zum farbenfrohen Hingucker und bereichern ihn um zusätzliche Nährstoffe. Je bunter, desto besser!



500 g grüne Bohnen, ½ Blattsalat,
1 kl. säuerlicher Apfel, 6 EL Apfelessig,
Salz, Pfeffer, 3 – 4 Zweige Bohnenkraut,
2 Schalotten, 4 EL naturtrüber Apfelsaft,
2 TL Honig, 75 g Walnusskerne,
2 EL Olivenöl

Optional nicht vegetarisch:
6 Scheiben Frühstücksspeck

300 g festkochende Kartoffeln,
250 g Wirsing, 100 g Chorizo, 4 Eier,
200 ml Sahne, 3 Ei Öl, Salz, Pfeffer

1 Lauch (ca. 300 g), 1 Birne, 1 EL Öl,
gemahlener Kümmel (nach Belieben),
150 g Ziegenfrischkäse, 100 ml Sahne,
2 Eier, 2 TL körniger Senf, Salz, Pfeffer,
275 g Blätterteig, Fett für die Form

1 Stk. Ingwer (ca. 60 g), 2 Zwiebeln,
3 Möhren, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg),
2 Kaki (je ca. 180 g), 100 ml + 3 EL Öl,
750 ml Gemüsebrühe, 300 ml Orangensaft,
½ Bund Petersilie, 25 g Kürbiskerne,
100 g Saure Sahne, Cayennepfeffer,
Salz, Muskatnuss

Salat mit grünen Bohnen und Äpfeln // 4 Portionen // vegetarisch

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel anbraten, mit Apfelsaft und Apfelessig ablöschen. Den Honig und den Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne Bohnen abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in einem zugedeckten Topf in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Marinade in einer Schüssel mischen und abkühlen lassen. Den Salat putzen, abbrausen und gut trocken schleudern. Dann grob zerpfücken. Den Apfel abbrausen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Bohnen darauf verteilen und mit den Apfelspalten und den Nüssen anrichten. Wer mag, kann noch Frühstücksspeck anbraten und auf den Salat geben.

Kartoffel-Wirsing-Tortilla // 2 Portionen // vegetarisch

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 mm breite Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer großen Pfanne mit heißem Öl, für 8 Min. anbraten. Währenddessen den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden. Den Wirsing zu den Kartoffeln geben und alles weitere 3 Min. braten. Die Chorizo in 0,5 mm breite Streifen schneiden und dazugeben. In einer Schale die Eier mit der Sahne verquirlen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffel-Wirsing-Mischung gießen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. backen lassen.

Lauch-Birnen-Tarte // 1 Tarte // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen, schälen und die Hälften würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin 2 Min. andünsten. Die Birne dazugeben und weitere 2 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Kümmel würzen. Für den Guss Ziegenkäse, Sahne, Eier und Senf mit dem Pürierstab glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Tarteform oder Springform einfetten und mit dem Blätterteig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Zunächst die Lauch-Birnen-Mischung und dann den Guss gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Tarte im Backofen für ca. 22–25 Min. backen. Anschließend leicht abkühlen lassen und servieren. Die Tarte schmeckt auch kalt hervorragend.

Schnelle Kürbis-Suppe mit Kaki // 3–4 Portionen // vegetarisch

Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann die Möhren sowie die Zwiebeln schälen und schneiden. Nun den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Nun die Kakis würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und darin Ingwer, Möhren, Zwiebeln, Kürbis und ca. Zweidrittel der Kakis darin andünsten. Danach die Brühe und den Orangensaft angießen und zum Aufkochen gebracht. Weitere 10 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als nächstes die Petersilie waschen und trockenschütteln. Von den Stielen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gehackte Petersilie mit 100 ml Öl pürieren. In einer heißen Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne goldbraun rösten lassen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Nun die Suppe vom Herd nehmen, nach Belieben pürieren und abschmecken. Zum Schluss alles in tiefen Tellern anrichten und je ein Klecks Saure Sahne auf die Suppe geben. Mit ein paar übrig gebliebenen Kakiwürfeln und den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und dem Petersilienöl beträufeln.