

Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 45 (10. bis 14. November 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Mangold, bunt** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Pastinaken** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Orangen** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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



Unser WEIHNACHTSANGEBOT

Liebe Kund:innen,
Weihnachten naht und ab sofort finden Sie im Online-Shop Weihnachtsartikel und Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten in Bio-Qualität für die Festtage.

Bestellschluss: 03.12.2025 // Auslieferung: KW 52

Herzlichst das NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 46

Pastinaken-Mangold-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

2 große Pastinaken, 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Kräutersalz, 120 ml Sahne, 1 Ei, 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

Möhren-Reisfrikadellen // 4 Portionen // vegetarisch

2 Möhren, 250 g kalter Reis (vom Vortag), 5 – 8 EL Semmelbrösel, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 5 EL italienische Kräuter, 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler), etwas neutrales Öl zum Ausbacken, 2 Eier, 1 Zwiebel

Hirse-Auflauf mit Äpfeln und Orangen // 2 Portionen // vegetarisch

2 Äpfel (z. B. Boskoop), 2 Orangen, 75 g Hirse, 225 ml Milch, ½ Pck. Vanillezucker, 25 ml Wasser, 1 EL flüssiger Honig, 1 EL Krokant, 20 g Butter, 100 ml Sahne, 1 Prise Salz, etwas Zimtucker, etwas Fett für die Form

Orangenplätzchen // 2–3 Bleche // vegetarisch

125 g Margarine, 75 g Zucker, 3 Orangen, 2 Eigelb, 2 TL Orangenschale, 1 Prise Salz, 250 g Mehl, 1 Msp. Backpulver

Für die Glasur: 100 g Puderzucker, 1 TL Orangenschale, 1–2 EL Orangensaft

Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa. Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten unterteilt. Das sind die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



DIE KOCHKISTE GOURMET ZU WEIHNACHTEN:



400 g Schwarzkohl, 350 g weiße Bohnen,
2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
300 g Kartoffeln, 1 EL Tomatenmark,
50 ml Weißwein (od. Gemüsebrühe),
200 g stückige Tomaten (Dose),
1 l Gemüsebrühe, 1 TL getr. Thymian,
Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, Parmesan

1 Chinakohl, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel,
1 Dose Tomaten, 250 g Hackfleisch,
100 g geriebener Käse, 4 Scheiben Speck,
2 TL Brühe

2 Süßkartoffeln, 1 reife Avocado,
1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 Granatapfel,
½ Zitrone, 100 g geriebener Emmentaler,
etwas Olivenöl, etwas Koriander, Salz,
Pfeffer

600 g Äpfel, 80 g Butter, 100 g Zucker,
750 g Speisequark, 100 g Mehl, 4 Eier,
1 TL Backpulver, 80 g Rosinen, 1 Spritzer
+ 2 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Kakao
od. Puderzucker

Italienische Ribollita mit Schwarzkohl // 4 Portionen // vegetarisch

Schwarzkohl gründlich waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter in breite Streifen schneiden oder grob zerreißen. Die Bohnen kurz unter Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotten, Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Die Karotten längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin etwa 3 Min. sanft dünsten. Anschließend Kartoffeln, Karotten und das Tomatenmark hinzufügen und mitdünsten, bis sich am Topfboden Röstaromen bilden. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Alkoholgeruch verfliegen ist – optional Gemüsebrühe zum Ablöschen nehmen. Als Nächstes die stückigen Tomaten, Schwarzkohl, weiße Bohnen, Thymian sowie die Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 25 Min. köcheln lassen. Wenn das Gemüse gar ist, kann serviert werden. Dazu die Ribollita auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Nach Belieben mit Ciabatta oder anderem Weißbrot servieren.

Gefüllter Chinakohl // 2 Portionen

Den Chinakohl der Länge nach halbieren und etwas aushöhlen. Die ausgehöhlten Blätter und die Zwiebel fein hacken, den Lauch in Ringe schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Lauchringe zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Währenddessen den Saft der Tomaten abgießen und dabei auffangen. Den Saft mit 2 TL Brühe würzen und in eine ofenfeste Form gießen. Dahinein die ausgehöhlten Chinakohlhälften legen. Die Tomaten grob hacken. Eine Hälfte der Tomaten um den Chinakohl verteilen, die andere Hälfte zur Hackfleischmasse geben und unterheben. Mit der Masse den Chinakohl füllen. Obenauf mit Speck belegen und dann mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15–20 Min. überbacken.

Süßkartoffeln mit Avocado und Granatapfel // 2 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der aufgeschnittenen Seite nach unten aufs Backpapier legen, darüber wieder Olivenöl verteilen und im Backofen für ca. 45 Min. backen. Währenddessen die Avocado-Salsa zubereiten. Die Avocado längs halbieren, mit einem Löffel das Fleisch herausheben, in eine Schüssel gegeben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft der halben Zitronen dazugeben und zu einer Creme vermengen. Zwiebel und Tomate würfeln und zur Masse geben. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. Nun die Kartoffeln aus dem Backofen holen, umdrehen und mit einer Gabel einstechen. Die Hälften mit Salz, Pfeffer und geriebenem Emmentaler würzen und weitere 5–10 Min. im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist – dieses Mal mit Umluft. Als nächstes die Süßkartoffelhälften aus der Form nehmen und auf einen Teller legen. Darüber die Avocado-Salsa großzügig verteilen und mit den Granatapfelkernen sowie etwas Koriander garniert servieren.

Apfel-Quark-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Äpfel waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Apfelhälften in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Rosinen waschen. Butter, Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Den Quark mit einer Prise Salz und 2 TL Zitronensaft verrühren und zu der Buttermischung hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und zu dem Quark zugeben. Zum Schluss vorsichtig das Eiweiß und die Rosinen unterrühren. Eine Auflaufform fetten und die Apfelscheiben hineinlegen. Mit der Quarkmasse übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 60 Min. backen. Wenn der Auflauf zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Den Auflauf nach Belieben mit Puderzucker od. Kakaopulver bestreuen und noch warm servieren.