

Kistenvorschau für die KW 10

Für die KW10 (02. bis 06. März 2026) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Knollensellerie** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Zucchini** (Spanien)
- **Lauch** (Frankreich)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Tarocco-Orangen** (Italien)

Das Brot der Woche:

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

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

DIE OSTERZEIT NAHT!

Endlich können sich auch alle Naschkatzen freuen. Neben dem Bio-Fleisch-, Fisch- und Geflügel und der KochKiste Gourmet „Provence“ sind auch wieder viele **Osternaschereien** im Shop zu finden. **Schokohasen, Rüblikekse, Eierlikör, ... alles dabei!**

Herzliche Grüße, das NOVUM-Team



Hier zum
Online Shop

Produktinfo: Knollensellerie

Knollensellerie gehört zu der großen Familie der Wurzelgemüse. Knollensellerie hat eine große, knorrige Wurzel, die wie alle Wurzelgemüse unter der Erde wächst und sich mit einer dicken, grünen Schale schützt. Unter der Schale von Knollensellerie liegt frisches, würziges Fruchtfleisch. Der Geschmack von Knollensellerie weist einen etwas herberen Selleriegeschmack auf als der Selleriestengel. Knollensellerie verdankt sein Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die Knollensellerie mit dem zusätzlichen Gehalt an Calcium, Eisen und anderen Vitaminen ernährungs-technisch äußerst wertvoll macht. Je nach Sorte ist Knollensellerie unterschiedlich geformt. Es gibt Knollensellerie in der runden, platten, hoch-ovalen oder kegelförmigen Form. In den letzten Jahren haben sich in der Züchtung von Knollensellerie die „schnee-weißen“ Sorten durchgesetzt. Da die geschmacksgebenden ätherischen Öle von Knollensellerie aber in den gelblichen Flecken eingelagert sind, werden somit paradoxer Weise der Selleriegeschmack und die wichtigen Inhaltsstoffe von Knollensellerie zum Zwecke der Schönheit weggezüchtet.



Rezeptvorschau für die KW 10

Schnelle Lauchkartoffeln // 4 Portionen // vegetarisch

2 Lauchstangen, 1 kg festkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Saure Sahne, Muskat, Pfeffer, Salz

Linsensalat mit Sellerie // 4 Portionen // vegetarisch

250 g Knollensellerie, 200 g rote Linsen, 1 EL Butter, Zucker, 75 ml Gemüsebrühe, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 3 Frühlingszwiebeln, 300 g Endiviensalat, 50 g Parmesan

Zucchinikuchen Pikant // 1 Kuchen // vegetarisch

500 g Zucchini, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 120 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 30 g Pinienkerne, 2 TL Sesam, 100 g griechischer Joghurt, ½ Zitrone, ½ Bund Dill, ¼ Bund Minze, 220 g Halloumi Käse, 6 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Olivenöl, Backblech mit Rand (20 x 20 cm)

Apfel Tiramisu // 8 Portionen // vegetarisch

700 g Äpfel, 2 EL brauner Zucker, 70 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 TL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Zimt, 1 TL Vanilleextrakt, 250 g Mascarpone, 500 g Magerquark, 2 EL Milch, 30 ml Apfelsaft, 1 Pck. Löffelbiskuits, 3 EL Back-Kakao

800 g Nudeln nach Wahl, 1 Zwiebel,
3 Stangen Staudensellerie, 3 Möhren,
1 Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe,
200 g Belugalinsen, Olivenöl, Salz,
1–2 TL Gemüsebrühe, 400 g geschälte
Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Pfeffer,
1 TL Paprikapulver, ½ TL Thymian oder
Rosmarin getrocknet

Linsenbolognese // 4 Portionen // vegetarisch

Linse nach Packungsangabe in Salzwasser kochen und beiseitestellen (Schneller garen sie, wenn sie über Nacht in Wasser eingeweicht werden.). Währenddessen das Gemüse gründlich waschen. Das Fenchelgrün entfernen, den Fenchel halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Möhren, die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls schälen. Drei Stangen aus dem Staudensellerie lösen und oben und unten anschneiden. Alles Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann das vorbereitete Gemüse dazugeben. Tomatenmark unterrühren und gekochte Linse ebenfalls dazugeben. Das Ganze nochmals 2–3 Min. dünsten. Geschälte Tomaten hinzufügen und mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken, sodass eine gleichmäßige Soße entsteht. Das Ganze aufkochen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Parallel können die Nudeln (z. B. Tagliatelle) in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gekocht werden. Die Linse zum Schluss mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie nach Geschmack Thymian und Rosmarin abschmecken und 3–4 EL Olivenöl unterrühren. Mit Pasta und geriebenem Parmesan servieren.

1 Zwiebel, 500 g Grünkohl,
½ Tasse Gemüsebrühe,
1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner,
1 Knoblauchzehe, Peperoni (scharf),
3 EL Öl, Salz und Pfeffer,
2 EL Erdnussbutter mit Stückchen

Grünkohl Crunchy // 4 Portionen // vegetarisch // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Den Grünkohl hinzufügen und anschwitzen. Da Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Belieben kann das Gemüse auch nur kurz erhitzt oder weich geköchelt werden. Als nächstes wird der Knoblauch abgezogen und mit der Peperoni gehackt. Kreuzkümmel, Senfkörner, Salz und Pfeffer werden hinzugefügt und untergerührt. Die Erdnussbutter wird gegen Ende der Garzeit dazugegeben. Dann direkt servieren. Dazu passen Reis oder Udon-Nudeln.

2 Fenchelknollen, 3 Orangen, 1 EL Honig,
1 EL Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Fenchel-Orangen-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

Die Orangen schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen und diesen mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Alles umrühren, etwas Fenchelgrün dazugeben und abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

3 große Äpfel, 200 g Karotten, 2 Eier,
250 g Zucker, 400 g Dinkelmehl,
1 Pck. Backpulver, 300 ml Milch,
200 ml Sonnenblumenöl, 1 TL Zimt,
1 Prise Salz

Apfelkuchen mit Möhren // 1 Kuchen // vegetarisch

Eineinhalb Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel in eine Schüssel geben und mit Zimt verrühren. Die Möhren schälen und nach Vorliebe grob oder fein raspeln. Die Eier trennen und Eigelb mit Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Milch in eine Schüssel geben. Mit dem Mixer alles gut miteinander verrühren. Die Apfelwürfel und die Karotten-Raspel zu dem Teig geben und damit vermengen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu festem Eischnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Rest der Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Eine Springform mit Backpapier auslegen und die Apfelspalten dachziegelartig auf dem Boden auslegen. Den Teig darauf geben und glattstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (180 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 60 Min. backen (Stäbchenprobe). Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Vor dem Servieren kann er nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäubt werden.