

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW40



Für die KW 40 (4. bis 8. Oktober 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Paprika rot
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### KochKiste Gourmet STEIERMARK



Genießen Sie unser köstliches 3-Gänge-Menü für 4 Personen aus der Steiermark. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „KochKisten“. Auslieferung in der KW 43 // Bestellschluss: 19. Oktober 2021

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW40

**Roter Apfel-Möhren-Drink** (2 Gläser) // vegetarisch

2 Möhren, 1 Apfel, 2 EL Naturjoghurt, 200 ml Granatapfelsaft, evtl. Agavendicksaft

**Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika** (4 Portionen) // vegetarisch

4 Stk. Paprika rot, 1 Stk. Paprika gelb, 1 kleine Zucchini, ½ Aubergine, 3 Stk. Tomaten, 1 kleine Zwiebel, ½ Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer, Thymian, 4 EL Käse (Pecorino) frisch gerieben

**Lauchauflauf** (4 Portionen)

500 g Kartoffeln, 2 – 3 Lauchstangen, 150 g roher Schinken, ¼ l süße Sahne, Gemüsebrühe, 2 Eier, Paprikapulver, 100 g Emmentaler gerieben

**Apfelkuchen mit Zimtstreuseln** (4 Portionen) // vegan

750 g Äpfel, 125 g + 80 g Margarine, 350 g Mehl, 8 EL Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 1 Msp. Backpulver, 60 ml Wasser, 2 TL Zimt, 2 EL Apfelmus, Fett für die Form, Mehl für die Form

### Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winterlauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winterlauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



## Zutaten

450 g Pastinake, 2 – 3 Schalotten,  
1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Rosmarin,  
3 EL Olivenöl, 300 g Gemüsebrühe,  
100 g Sahne, 100 g Manchego-Käse,  
Salz, Pfeffer, 300 g grüne Bandnudeln,  
1 Bund Petersilie

60 g Rucola, 150 g körniger Frischkäse,  
150 g Quark (20 % Fett), 1 Knoblauchzehe,  
2 EL schwarze Oliven, 4 – 6 getrocknete  
Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft),  
Salz, Pfeffer, 150 g Vollkornmehl,  
1 gestrichener TL Backpulver,  
200 ml Milch, 250 g Kürbisfleisch  
(z.B. Hokkaido- oder Muskatkürbis),  
½ Bund Petersilie, 50 g Bergkäse,  
3 Eier (Größe M), Muskatnuss,  
Fett fürs Waffeleisen

1 Zwiebel, ½ Hokkaido-Kürbis,  
1 Möhre, 1 Pastinake, 2 EL Olivenöl,  
250 g Risottoreis, 1 l Gemüsebrühe,  
1 Prise Salz, Pfeffer, 50 g Soja Frischkäse  
Kräuter-Knoblauch, 1 Stück Zitrone

100 g Äpfel, 100 g Möhren,  
100 g Buttermilch, 100 g Hirsemehl,  
40 g Rosinen, 20 g gehackte Kerne  
(Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.)  
oder Nüsse, 2 EL Haferflocken,  
½ TL Zimtpulver, 1 TL Backpulver

## Pastinaken-Soße zu Nudeln (4 Portionen) // vegetarisch

Schalotten und Knoblauch abziehen, grob würfeln. Die Pastinake schälen und abbrausen. 2 größere Pastinaken in lange, feine Streifen schneiden. Die übrigen klein würfeln. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Pastinaken auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen, mit 1 EL Öl bestreichen und in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen. Inzwischen übriges Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Pastinake und Rosmarin darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Das Gemüse ca. 15 Minuten weich kochen. Dann die Soße fein pürieren. Etwa 40 g Käse fein reiben, in die Soße rühren. Die Soße salzen und pfeffern und warm halten. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den übrigen Käse grob reiben und Petersilie hacken. Die Nudeln mit Soße mischen und mit den Wurzelstreifen, Petersilie sowie Käse anrichten.

## Kürbiswaffeln mit Rucoladip (4 Portionen) // vegetarisch

Für den Dip den Rucola putzen, waschen und nicht zu fein hacken. Frischkäse und Quark glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Oliven und Tomaten hacken und mit der Rauke unterrühren. Die Creme salzen und pfeffern. Für die Waffeln Mehl und Backpulver mischen. Milch und ½ TL Salz unterrühren und 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen Kürbis auf der Rohkostreibe fein raspeln. Petersilie waschen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Kürbisraspel, Eier, Petersilie und Käse unter die Mehl-Milch-Mischung rühren. Den recht dicken Teig mit Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 3 – 4 Min. knusprig-hellbraun backen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit der Rucolacreme servieren.

## Kürbis-Pastinaken-Risotto (4 Portionen) // vegan

Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Hokkaido Kürbis aufschneiden, Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen und eine Hälfte klein schneiden. Möhre und Pastinake schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig werden lassen. Risottoreis dazu geben und einige Minuten erhitzen. Dann 250 ml der Brühe und das Gemüse dazu geben. Alles gut verrühren. Nach und nach – unter ständigem Rühren – Brühe dazu geben, bis das Risotto schön sämig wird. Mit Pfeffer, Salz, dem Soja Frischkäse und Zitronensaft abschmecken.

## Apfel-Möhren-Muffins (8 Muffins) // vegetarisch

Die Äpfel und Möhren fein raspeln und in eine Schüssel geben. Dann Buttermilch, Kerne bzw. Nüsse, Zimt, Mehl und Backpulver hinzufügen und vermischen. Den Teig auf 8 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 15 – 20 Min. backen. Abkühlen lassen und erst dann aus der Form lösen.