

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW47



Für die KW 47 (22. bis 26. November 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Romatomen
- Grünkohl (Deutschland, Eichwald Hof Förster)
- Orangen
- Süßkartoffeln (Deutschland, Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### Unser WEIHNACHTSANGEBOT



Liebe Kunden,  
ab sofort finden Sie im Online-Shop nun auch unsere Weihnachtsartikel und unsere Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage.

Bestellschluss: 05.12.2021 // Auslieferung: KW 51/21

Ihr NOVUM-Team

### Produktinfo: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



## Rezeptvorschau für die KW47

### Grünkohl mit Nuss-Zimt-Kruste // 4 Personen // vegetarisch

800 g Grünkohl, ½ Bund Petersilie, 2 Eier, 200 g Schlagsahne, 1 EL Butter, 100 g Walnusskerne, 100 g Bergkäse, Salz, Zucker, Pfeffer, Zimt, Fett für die Form

### Tomaten-Käse Salat // 4 Personen // vegetarisch

250 g Tomaten, 200 g Schafkäse, 1 Bund Basilikum, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Süßkartoffelpüree // 4 Personen // vegan

600 g Süßkartoffeln, 200 g Zwiebeln, 40 g Ingwer, 30 g Alsan Margarine (bzw. Butter), Salz, Pfeffer, 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### Orangen-Pancakes // 4 Personen // vegan

1 Orange, Orangen für 350 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Mehl, 125 g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron, ¼ TL Zimt, 50 g Rosinen, ¼ TL geriebene Muskatnuss, 1 Prise Gewürznelkenpulver, 1 – 2 EL Öl, 3 – 4 EL Ahornsirup

## Zutaten

Für den Teig: 190 g Mehl, 140 g Butter, ½ TL Salz, 5 EL Wasser, 1 Prise Muskat, 2 TL Dill, Paniermehl für die Form, Fett für die Form,  
Für den Belag: 2 Eier, 200 g Sahne, 200 g geriebener Käse (Gouda), 900 g Kürbis, 1 Zwiebel, 1 TL Dill, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 1 Prise Muskat, 100 g gehackt Haselnüsse oder eine alternativ Nussmischung

2 Kakis, 2 Bananen, 1 Becher saure Sahne, 1 Pck. Vanillezucker, 3 EL Zucker, 1 ½ EL Zitronensaft, 3 EL Kokosraspel

1 – 2 Blätterteige TK, 2 Stangen Lauch, Salz, 400 g Zucchini, 4 Tomaten, 2 EL Paniermehl, 200 g Crème fraîche, 2 Eier, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Blauschimmelkäse

100 g Weizenmehl, 60 ml Wasser, 1 EL Öl, 2 Äpfel, 1 Banane, 1 TL Zucker, 2 TL Frischkäse, 1 EL Orangensaft, 1 EL Wasser

## Kürbisquiche mit Nüssen // 4 Personen // vegetarisch

Mehl, Butter, Salz, Wasser, Muskat und Dill werden miteinander vermischt und zu einem Mürbeteig geknetet. 2 Std kühl stellen. Die Nüsse werden geröstet und zum Abkühlen stehen gelassen. Für die Verzierung eine Handvoll zur Seite legen. Der Kürbis wird geputzt, in Spalten und dann in Scheiben geschnitten. Frühlingszwiebeln und Zwiebeln werden geputzt und in Ringe geschnitten. Verquirlte Eier, Sahne, Käse, der Rest Nüssen und Gewürze werden dann in einer Schüssel mit beidem vermischt. Der Backofen wird auf 200 ° C vorgeheizt. Eine Spring- oder Quiche Form wird eingefettet und mit Paniermehl ausgestreut. Danach wird der Teig ausgerollt und in die Form gelegt. Dabei wird der Rand hochgezogen. Von der Füllung wird etwas auf den Boden gegeben und Kürbisscheiben darauf verteilt. Das immer wieder wiederholen bis alles aufgebraucht wurde. Den Rest vom Guss wird in die Form gegossen und mit den beiseitegelegten Nüssen bestreut. Als letztes wird der überstehende Teig Rand bis zur Füllung heruntergedrückt und die Quiche dann 40 – 50 Minuten im Backofen gebacken. Ein wenig abkühlen lassen und dann servieren.

## Kaki-Bananen-Dessert // 4 Personen // vegetarisch

Als erstes wird die saure Sahne, Zucker, Zitronensaft und Kokosraspel miteinander verrührt. So dass eine glatte Masse entsteht. Die Kakis und Bananen werden geschält, halbiert, geviertelt und gewürfelt. Einige Fruchtstückchen für die Deko zur Seite legen. Als letztes werden die Früchte unter die saure Sahne gerührt. Das Dessert wird kühl serviert.

## Saftiger Zucchini-Tomaten-Kuchen // 4 Personen // vegetarisch

Als erstes wird der Blätterteig ausgebreitet und aufgetaut. Danach wird der Porree geputzt, in Stücke geschnitten in kochendem Salzwasser blanchiert und abgetropft. Währenddessen werden Zucchini und Tomaten in Scheiben geschnitten. Der Käse wird gewürfelt. Der Blätterteig wird auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe einer Auflaufform ausgerollt. Der Teig wird dann in die eingefettete Form gelegt. Darauf wird das Paniermehl gestreut. In den Teig wird das Gemüse eingeschichtet. Auf das Gemüse werden die Käsewürfel gegeben. Creme fraîche und Eier miteinander verquirlen. Salzen und pfeffern. Und über dem Gemüse verteilen. Den Backofen auf 175 ° C Umluft vorheizen. Der Kuchen wird dann 40 Minuten gebacken. Alles noch warm servieren.

## Teigtasche mit Apfel-Bananen-Mus // 4 Personen // vegetarisch

Die Äpfel werden entkernt, geschnitten und püriert. Dann wird die Banane geschnitten und zu den Äpfeln gegeben. Alles nochmal pürieren. Dazu kommen Honig und Zucker. Dies wird durchgerührt und dann Frischkäse, Orangensaft und 1 EL Wasser hinzugefügt. Alles miteinander vermischen. Für den Teig: Mehl und Wasser vermengen und Öl hinzufügen. Dies zu einem Teig verkneten. Der ausgerollte Teig wird zu Quadraten geschnitten. Auf jedes der Quadrate wird etwas Füllung gegeben. Als nächstes werden die Quadrate zu Dreiecken umgeklappt und die Ränder angedrückt. Im vorgeheizten Backofen werden die Teigtaschen bei 180 ° C Ober- und Unterhitze, 20 – 30 goldbraun gebacken. Wenn Füllung übrigbleibt, als Beilage dazu essen.