

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 49



Für die KW 49 (6. bis 10. Dezember 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Schlangengurken
- Kürbisse Hokkaido rot (Deutschland, Eichwald Hof Förster)
- Äpfel (Deutschland)
- Kohlrabis
- Bananen

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 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 (20. bis 24. Dezember)

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 49

Möhren-Ingwer-Suppe // 4 Personen // vegan

500 g Möhren, 200 ml Kokosmilch, 40 g Ingwer, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zucker, 750 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 TL, Currypulver, 2 Scheiben Vollkorntoast

Kohlrabi-Apfel-Salat // 4 Personen // vegetarisch

600 g Kohlrabi, 1 großer Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie, 1 EL Honig, 2 EL Rapsöl, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, eine Hand voll Walnüsse

Kürbis-Möhren-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

1 kg Kürbis, 250 g Möhren, 800 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, 1 EL brauner Zucker, 750 ml Gemüsebrühe, 5 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, Fett für Form, Minze, Chiliflocken

Kürbiskuchen // 4 Personen // vegetarisch

300 g Kürbis Hokkaido, 200 g Weizenvollkornmehl, 100 g Haferflocken, 6 Eier, 100 g gemahlene Walnüsse, 150 g Zucker, 1 Pk. Backpulver, ½ EL abgeriebene Zitronenschale

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

2 Stk. Fenchel, 1 Zwiebel,
1 große Kartoffel, 2 Stk. säuerliche Äpfel,
750 ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl,
2 Scheiben Brot/Toast, Salz, Pfeffer,
2 EL gemischte Kräuter

2 Stk. Clementinen, 20 gr. Walnusskerne,
250 gr. Feldsalat, 20 ml Walnussöl,
30 ml Orangensaft, etwas Honig,
50 ml weißer Balsamico, Salz, Zucker,
4 Stk. Ziegenkäse

500 g Möhren, 350 g Aubergine,
1 kg mehligkochende Kartoffeln,
2 Knoblauchzehen, 150 ml Milch,
20 g Butter, 175 g Feta Käse,
1 Chilischoten, ½ Topf Basilikum,
Muskatnuss, 4 EL Olivenöl,
etwas Fett für die Form,
Salz, Pfeffer

Für die Pfannkuchen: 2 Äpfel, 4 Eier,
2 EL Milch, 1 EL Honig, 2 EL Öl,
50 g Vollkornmehl,
Für den Honigquark: 4 EL Milch,
1 EL Honig, 100 g Quark (20 % Fett),

Fenchel-Apfel-Suppe // 4 Personen // vegan

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite stellen. Dann die Zwiebel putzen und fein hacken. Die Äpfel waschen, halbieren, die Kerne rausnehmen und in Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. In einen Suppentopf 2 EL Olivenöl geben und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Die Möhren, Äpfel und Kartoffel dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Für die Croutons das Brot in kleine Würfel schneiden. Die gemischten Kräuter waschen und fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Brot und die Kräuter in die Pfanne geben und knusprig rösten. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Croutons und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Clementinen-Feldsalat // 4 Personen // vegetarisch

Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing den Balsamico mit dem Orangensaft verrühren, das Öl unterschlagen. Dressing mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Clementinen schälen, die weiße Haut entfernen und in Spalten teilen. Den Feldsalat mit den Clementinen-Spalten und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermischen. Den Backofen auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Honig beträufeln. Im Ofen überbacken. Den Salat auf Tellern anrichten. Walnüsse darüber streuen und mit dem Ziegenkäse servieren.

Möhren-Auberginen-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Die Kartoffeln vierteln und die Möhren in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln und Möhren ca. 15 Minuten garen. Inzwischen die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden, sofort dünn mit Salz bestreuen. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Milch und Butter dazugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch schälen und in die Pfanne pressen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und in der Pfanne goldgelb braten. Inzwischen eine Auflaufform ausfetten und den Schafskäse zerbröseln. Den Kartoffelbrei in der Auflaufform verteilen. Auf den Kartoffelbrei abwechselnd die Auberginenscheiben und Schafskäse schichten. Die Chilischote waschen, in dünne Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Chiliringe und Basilikumblättchen über den Auflauf streuen. Backofen auf Ober- und Unterhitze vorheizen und den Auflauf ca. 15 min. backen, bis der Käse leicht zu bräunen beginnt.

Apfelpfannkuchen mit Honigquark // 2 Personen // vegetarisch

Für die Pfannkuchen die Eier mit Milch und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Vollkornmehl einrühren und den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für den Honigquark den Quark mit Milch und Honig verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen. Die Äpfel schälen und bis auf das Kerngehäuse auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den geraspelten Apfel sofort unter den Teig heben, damit er sich nicht verfärbt. In einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 1 EL Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen ca. 3 Minuten backen, dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls ca. 3 Min. backen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem restlichen Teig ebenso einen zweiten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf zwei Teller gleiten lassen. Jeweils die Hälfte des Honigquarks darauf verteilen, zu Vierteln zusammenklappen und sofort servieren.