

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW01



Für die KW 01 (03. bis 07. Januar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Schwarzwurzel
- Äpfel (Deutschland)
- Paprika gelb
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### Unser BIO-KÄSELADEN im Herzen von Mainz.



Kennen Sie eigentlich schon unseren BIO-KÄSELADEN in der Römerpassage mitten in Mainz? Hier finden Sie rund 300 verschiedene internationale Käsesorten und andere feine Spezialitäten auf 80 m<sup>2</sup> Ladenfläche. Weitere Infos gibt es [HIER](#).

**Wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2022!**

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW01

### Salat mit grünen Bohnen und Äpfeln // 4 Personen // vegetarisch

500 g grüne Bohnen, ½ Kopf Römervalat oder Endivie, 1 kleiner säuerlicher Apfel, 2 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 4 EL naturtrüber Apfelsaft, 6 EL Apfelessig, 2 TL Honig, 2 TL Dijon-Senf, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 – 4 Zweige Bohnenkraut, 75 g Walnusskerne, (Optional nicht vegetarisch: 6 Scheiben Frühstücksspeck)

### Gemüse vom Blech // 4 Personen // vegan

500 g Schwarzwurzeln, 800 g Pastinaken, 800 g Möhren, 1 TL gemahlener Koriander, ½ TL gemahlener Kardamom, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL getrockneter Majoran, 5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Bundzwiebeln, 3 EL Kürbiskerne, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer

### Gemüse-Curry mit Kartoffelspalten // 4 Personen // vegan

1 kg Pastinaken, 800 g festkochende Kartoffeln, 4 EL Pflanzenöl, 500 g Möhren, 2 Zweige Rosmarin, 2 Stangen Lauch (nur das Weiße), 1 Stück Ingwer (2 – 3 cm), 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 2 – 3 EL gelbe Currypaste, 1 – 2 EL Zitronensaft, ca. 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, frisch gehacktes Koriandergrün, Salz

### Ofen-Palatschinken mit Birnen // 1 – 2 Personen // vegetarisch

1 Birne, 2 Eier (Größe M), 50 g Mehl, 2 EL gemahlene Haselnüsse, 100 ml Milch, 50 g saure Sahne, 2 EL Puderzucker, Salz, Puderzucker zum Bestäuben

### Produktinfo: Schwarzwurzel

Neben den Vitaminen A, B1, B2, C und E enthält die Schwarzwurzel sehr viel Kalium, Magnesium, auch Kalzium und Phosphor und reichlich Eisen, dazu Glykoside, Asparagin und den Wirkstoff Allantoin, der heute in vielen Salben verarbeitet wird, weil er die Zell-erneuerung beschleunigt, desinfiziert und die Wundheilung fördert. Und im dicken weißen Milchsaft stecken reichlich Bitterstoffe und Inulin. Die Bitterstoffe regen die innersekretorischen Drüsen an. Schwarzwurzeln gelten als schweiß- und harntreibend und werden in der Nierendiät empfohlen. Das Inulin macht sie zur Speise für Diabetiker. Eisen und Phosphor unterstützen die Gehirntätigkeit. Weiter machen Stoffe im Milchsaft die Schwarzwurzeln zu einem Antistress-Gemüse. Abends gegessen, versprechen sie Beruhigung, Entspannung und guten Schlaf. Wegen des manchmal hohen Nitratgehalts sollten Soßen mit Zitronensaft zubereitet werden, da das Vitamin C der Zitrone die Bildung der krebserregenden Nitrosamine aus Nitraten verhindern kann.



## Zutaten

400 g Grünkohl, 400 g Rote Bete,  
200 g weißer Rettich, 2 Orangen,  
50 g Kürbiskerne, 30 g Sultaninen,  
4 EL Sesampaste Tahini, 5 EL Sojasoße,  
3 Stk. Knoblauchzehen, 5 EL Wasser,  
1 Zitrone, Salz, Pfeffer

700 g Möhren, 2 Äpfel, 1 l Gemüsebrühe,  
150 g Sojacuisine, 1 Knoblauchzehe,  
1 Zwiebel, Thymianblättchen  
1 kleines Stück (10 g) Ingwer,  
2 EL Olivenöl, 2 EL Alsan Margarine,  
3 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer,  
2 TL gemahlener Kurkuma,  
80 g Walnusskerne

450 g Grünkohl, 200 g Schmand,  
600 g festkochende Kartoffeln,  
1 Stk. Zwiebel, 1 EL Pflanzenöl,  
200 g Schlagsahne, 1 TL Instant-Brühe,  
100 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer,  
9 EL kernige Haferflocken,  
etwas Muskatnuss

1 Apfel, 1 Halbbloodorange,  
2 Orangen, ½ Granatapfel,  
1 reife Mango, 20 g Walnusskerne,  
etwas Leinöl, Puderzucker

## Salat aus Grünkohl und Roter Bete // 4 Personen // vegan

Als erstes die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einem Teller erkalten lassen. Den Grünkohl putzen, waschen und die Blätter klein schneiden. Den Rettich schälen und grob zu dem Grünkohl raspeln. Danach die rote Beete (am besten mit Handschuhen) schälen und ebenfalls in groben Stückchen zu dem Grünkohl raspeln. Die Orange schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen. Die Orangenstücke in Hälften schneiden und zum Salat geben. Für das Dressing den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Sesampaste, den aufgefangenen Orangensaft und einen Spritzer Zitronensaft zu dem Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing gut umrühren. Über den Salat geben und vermischen. Die Kürbiskerne und nach Bedarf die Sultaninen zu dem Salat geben und servieren.

## Möhren-Apfel-Suppe // 4 Personen // vegan

Die Zwiebeln und die Möhren schälen und alles in mittelgroße Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Einen Apfel schälen, entkernen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben. Den Knoblauch durch eine Presse dazu pressen und den Ingwer dazugeben. Andünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Möhren und den Apfel dazugeben, Kurkuma darüberstreuen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken, den zweiten Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alsan in einer Pfanne zerlassen. Apfelwürfel mit den Walnüssen dazugeben und etwas anbraten. Ahornsirup hinzufügen und es karamellisieren. Mit Salz und Thymianblättchen würzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren. Sojacuisine dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Teller geben und mit dem Walnuss-Apfel-Topping servieren.

## Grünkohlauflauf // 4 Personen // vegetarisch

Den Grünkohl waschen, gut abtropfen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 10 – 15 Min vorgaren. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln kurz mitbraten. Den Grünkohl hinzufügen und mit garen. 6 EL Haferflocken unterrühren. Die Kartoffelscheiben abgießen und die Hälfte in eine gefettete Ofenform geben. Den Grünkohl darauf verteilen und die restlichen Kartoffeln darüberlegen. Für die Soße den Schmand mit Schlagsahne verrühren. Brühe Pulver und übrige Haferflocken hinzufügen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Soße über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 30 Minuten backen bis der Käse goldbraun ist.

## Winterlicher Obstsalat // 4 Personen // vegetarisch

Halbbloodorangen und Orangen schälen. Die weiße Haut entfernen und die Stücke filetieren. Den Saft dabei in einer Schüssel auffangen. Den Granatapfel in grobe Stücke schneiden und die Kerne entfernen. Die Mango schälen, den Kern entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen. Die Obststücke in einer Schüssel vermischen. Den aufgefangenen Orangensaft und das Leinöl hinzutun und verrühren. Mit Puderzucker abschmecken. Mit den Walnüssen bestreut servieren.