

Kistenvorschau für die KW 36

Für die KW 36 (05. bis 09. September 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof)
- **Möhren** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün)
- **Broccoli** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün/Morgentau)
- **Pastinaken** (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- **Tafeltrauben** (Deutschland, Bioland-Weingut Bischmann)
- **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g, 4,65 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

Frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge



Liebe Kund:innen.

Ab sofort finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frischer Fisch KW 39“ frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge für eine kurze Zeit im Angebot.

Bestellschluss: 14.09.2022 | Auslieferung: KW 39

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Pastinake

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.

Rezeptvorschau für die KW 36

Ravioli-Gemüse-Suppe // 4 Personen // vegan

250 g Broccoli, 1 Bund Schnittlauch, 1 kleine Fenchelknolle (ca. 200 g), 150 g Möhren, 150 g Cocktailtomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1,2 l Gemüsefond oder -brühe, 400 g frische Ravioli (mit Frischkäse- oder Ricottafüllung), 1 EL weißen Balsamico Essig, Salz, Pfeffer

Hähnchen-Gemüseblech // 4 Personen

2 Pastinaken, 2 Schalotten, 1 Rote Bete, 1 Zucchini, 2 Möhren, 4 Hähnchenkeulen, 1 Knoblauchknolle, 6 Stiele Thymian, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Möhren-Curry-Creme // 4 Personen // vegetarisch

2 Möhren, 1 große Zwiebel, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm), 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL weiche Butter, 100 g Frischkäse, 3 EL Mayonnaise, 1–2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Apfelpfannekuchen mit Ahornsirup // 4 Personen // vegetarisch

750 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 3 Eier, 40 g gehackte Mandeln, 300 ml Milch, 150 g Crème fraîche, 250 g Mehl, ½ Pck. Trockenhefe, 3 EL Rohrzucker, ½ TL Zimt, 2 EL Öl, 8 EL Ahornsirup



Zutaten

350 g Hackfleisch, 200 g Tomaten,
1 Bund Rucolasalat, 125 g Langkornreis,
700 ml Wasser, 1 Stk. Sahne-Schmelzkäse
(62,5g), 75 g Parmesan, Paprikapulver,
Salz, Pfeffer

600 g Möhren, 400 g Kartoffeln,
50 g Gouda, 1 Ei, 6 EL Sesamöl, Salz

4 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 70 ml Essig,
100 ml Crème fraîche, Salz, Pfeffer

4 Äpfel, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Wasser,
3 Zitronen, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver,
1 Biskuit-Tortenboden, 1 Becher Sahne

Hack-Reistopf mit Rucola und Tomaten // 4 Personen

Hackfleisch in heißem Öl anbraten. Reis zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wasser zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. 1 Ecke Sahne-Schmelzkäse zugeben und darin schmelzen lassen. Cocktailtomaten halbieren und unterheben. Rucola putzen, in Mundgerechte Stücke zupfen und mit geriebenem Parmesan über den Hack-Reistopf streuen.

Möhren-Kartoffel-Bratlinge // 4 Personen // vegetarisch

Möhren und Kartoffeln schälen. Die Möhren und die eine Hälfte der Kartoffeln fein raspeln, die übrigen Kartoffeln eher grob raspeln. Den geriebenen Gouda mit dem Ei zu dem Gemüse geben. Alles gründlich vermengen und nach Geschmack salzen. Die Kartoffelmasse in 8 Portionen aufteilen und diese in zwei Etappen langsam, von jeder Seite etwa 5 Min. in dem erhitzten Öl braten. Erst wenden, wenn sich die Bratlinge nahezu von selbst vom Pfannenboden lösen. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennen die Bratlinge.

Kohlrabisalat // 4 Personen // vegetarisch

Kohlrabi grob raspeln. Zwiebel würfeln. Ein Dressing aus Crème fraîche und Essig herstellen. Kräftig mit Pfeffer, Salz abschmecken. Kohlrabi mit den Zwiebeln und dem Dressing mischen.

Apfel-Torte

Die 4 Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Die Zitronen auspressen und den Saft unter die geriebenen Äpfel mischen. Nun die Tasse Zucker und die Tasse Wasser sowie das Päckchen Vanille-Puddingpulver in die Apfelmischung geben. Alles in einen Topf füllen und einmal kurz aufkochen lassen. Diese Mischung leicht abkühlen lassen und anschließend auf den Biskuitboden verteilen. Nun die Sahne steif schlagen und ebenfalls auf die Apfelmischung geben. Alles für etwa 2 Stunden im Kühlschrank kühlstellen. Anschließend kann der Kuchen verzehrt werden.