

Kistenvorschau für die KW 37

Für die KW 37 (12. bis 16. September 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof)
- **Möhren** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün)
- **Tomaten** (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- **Chinakohl ca. 800 g** (Deutschland, neue Ernte)
- **Äpfel** (Deutschland, neue Ernte)
- **Trauben** (Deutschland, Bioland-Weingut Bischmann)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g, 4,35 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

Der Bestellschluss für den Bio-Fisch naht!



Liebe Kund:innen.

In unserem Online-Shop unter der Rubrik „**Frischer Fisch KW 39**“ können Sie noch bis zum **14.09.** frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge von der Waldecker Fischzucht bestellen.

Bestellschluss: 14.09.2022 | Auslieferung: KW 39

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 37

Chinakohl-Nudel-Pfanne // 4 Personen

500 g asiatische Bandnudeln, 400 g Möhren, 1 Chinakohl (ca. 650 g), 1 Bund Lauchzwiebeln, 100 g Kochschinken, 1 EL Öl, 2 EL Sojasoße, Sambal Oelek

Tomaten-Mozzarella-Tarte // 4 Personen // vegetarisch

Für den Teig: 150 g Mehl und noch etwas zum Ausrollen, 75 g Butter, 1 Ei, 1 EL kaltes Wasser, 1 gestr. TL Salz, Pfeffer

Für den Belag: 250 g Cherrytomaten, 125 g Büffelmozzarella, ½ Bund Basilikum, 60 g Sahne, 1 Ei, Salz, Pfeffer, etwas Fett zum Einpinseln der Form

Möhren-Kohlrabi-Sahne-Gemüse // 4 Personen // vegetarisch

500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Zweig Petersilie, 3 Blätter Liebstöckel, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 g Sahne, Zucker, Muskat, Salz, Pfeffer

Traubentiramisu mit Cookies

250 g kleine Weintrauben, 250 g Mascarpone, 250 g Quark, 250 g Schlagsahne, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Kekse (Cookies)

Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

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

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

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

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

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

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Schnittlauch, Knoblauch und Zitronenschale mischen und beiseitelegen. Den Fenchel waschen, putzen, das Grün beiseitelegen und die Knolle in Streifen schneiden. Broccoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Brühe erhitzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zunächst Fenchel und Möhren 1 Min. darin kochen, dann Broccoli und Tomaten dazugeben und 2 Min. mitkochen. Ravioli und Frühlingszwiebeln hinzufügen und das Ganze 3–4 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Hälfte der Schnittlauch-Knoblauch-Mischung mit dem Essig verrühren und in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit der restlichen Schnittlauch-Knoblauch-Mischung bestreuen und sofort servieren.

Hähnchen-Gemüseblech // 4 Personen

Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen. Pastinake, Zucchini, Möhren und Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchknolle von der äußersten Hülle befreien und horizontal halbieren. Die Schalotten schälen und würfeln. Das Gemüse bis auf den Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Hähnchenkeulen auf ein Backblech legen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das Gemüse, den Knoblauch und den Thymian dazugeben. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 45 Min. backen.

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

Zwiebel schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, darin die Zwiebel unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Übrige Butter mit Frischkäse vermengen, mit Mayonnaise und Currypulver verrühren. Abgekühlte Zwiebel, Möhren und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen (Hält sich 2 Tage im Kühlschrank.).

Apfelfannkuchen mit Ahornsirup // 4 Personen // vegetarisch

Eiweiß und Eigelb voneinander trennen. Mehl, lauwarme Milch, Trockenhefe, 1 EL Rohrzucker, Eigelb und Zimt miteinander verkneten und 30 Min. quellen lassen. Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Eiweiß mit 1 Prise Salz und 2 EL Rohrzucker steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Für einen Apfelfannkuchen ca. ¼ des Teiges in die Pfanne geben. Darauf ¼ der Apfelspalten und ¼ der Mandeln geben und von jeder Seite ca. 4 Min. backen. Mit Ahornsirup und Crème fraîche anrichten.