

Kistenvorschau für die KW 40

Für die KW 40 (04. bis 08. Oktober 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, Neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Lauch** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Späth)
- **Birnen** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kraftballast, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 40



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am Mo. den 03.10. (KW 40) ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt.
Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 40

Möhren-Tomaten-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

700 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Mango, 150 g Feta-Käse, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Tomatensaft, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, grob gemahlener Pfeffer zum Bestreuen

Apfel-Broccoli-Salat // 4 Personen // vegan

1 Broccoli, 1 Apfel, 1 rote Paprika, 1 rote Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Honig, 1 ½ TL Senf, 1 TL Kräutersalz, Pfeffer

Möhren-Lauch-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

400 g Lauch, 300 g Möhren, 1 Stk. Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 Stk. Eier, 1 TL Butter, 150 g Topfen, 100 g Reibekäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gehackte Petersilie

Birnen-Törtchen // vegetarisch

3 Birnen, 200 ml Schlagsahne, 150 g Zucker, 3 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, 2 EL Milch, 100 g Weizenmehl, 1 Zitrone (Schale u. 2 EL Saft), ½ Pck. Backpulver, 30 g Mandelblätter, 50 g Butter + etwas zum Einfetten, 6 kleine Tarte-Förmchen

Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winterlauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winterlauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



Zutaten

Fenchel (200–250g), 150 g Tomaten (Strauch- od. Fleischtomaten, 1 Gemüsezwiebel, 150 g Naturjoghurt, etwas Schnittlauch, Dill und Kresse, 1 TL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

1 Spaghettikürbis, 400 g Hähnchenfilet, 100 g Basmati-Reis, 50 g Rosinen, 200 ml Kokosmilch, 1 Prise Currypulver, 1 Prise Zimt, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 kg Möhren, 15 EL Paniermehl, 4 Ei Öl, 500 g Nudeln, Chiligewürzmischung, Salz

Crêpes: 150 g Mehl, 300 ml Milch, 4 Eier, 40 g Butter, 40 ml Sonnenblumenöl, 50 g Puderzucker, Salz.

Apfelmus: 6 Äpfel, 30 g Butter, 2 EL Honig, 100 ml Apfelsaft, 1 Prise Zimt

Tomaten-Fenchel-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Fenchel halbieren, die äußeren harten Blätter und den Strunk entfernen (das Grün zum Garnieren aufheben). Fenchel, Tomaten und die Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. Den fettarmen Joghurt mit Meersalz, Pfeffer und frischen Kräutern wie Schnittlauch, Dill und Kresse würzen. Olivenöl dazurühren. Das Salatdressing und die Gemüsestreifen auf Tellern anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

Gefüllter Spaghettikürbis // 4 Personen

Backofen bei 180 °C vorheizen. Kürbis der Länge nach halbieren. Beide Hälften, mit Alufolie abgedeckt, ca. 75 Min. im Ofen garen. Fleisch würfeln. Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Min. kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin knusprig anbraten. Rosinen, Kokosmilch und Gewürze dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel herauschaben. Kürbis mit Fleisch und Reis mischen. In den Kürbis füllen und weitere 15 Min. im Ofen garen.

Möhrennudeln // 4 Personen // vegetarisch

Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1 TL Salz in einen Topf mit Wasser legen. Das Wasser aufkochen lassen und 5 Min. köcheln lassen. Nudeln hinzugeben und weitere 10 Min. kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Möhren und Nudeln zusammen mit Sonnenblumenöl, Paniermehl, Salz und dem Chilipulver wieder in den Topf geben und vermischen.

Süße Crêpes mit Apfelmus

Crêpes-Teig: Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Eier und Salz hinzugeben und alles mit einem Rührbesen gut verquirlen. Butter in einer Pfanne zerlassen und unter die Teigmasse heben. Anschließend den Crêpes-Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Apfelmus: Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Apfel-Spalten schneiden. Ca. 40 g Butter in der Pfanne erhitzen. Apfel-Spalten in die Pfanne geben und kurz darin anschwitzen. Dann mit Apfelsaft ablöschen und ca. 10 Min. weiter köcheln lassen, bis die Apfel-Spalten weich sind. Alles bis zur gewünschten Konsistenz mit dem Mixer zu Mus pürieren. Apfelmus mit Zimt und Honig süßen.

Crêpes backen: Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl austreichen. Eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Teig darin durch Schwenkbewegungen gleichmäßig verteilen. Sobald der Teig fest wird, den Crêpe wenden. Die gebackenen Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Crêpes mit jeweils 2 EL Apfelmus bestreichen. Dann zusammenrollen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft etwa 5 Min. backen.