

Kistenvorschau für die KW 42

Für die KW 42 (17. bis 21. Oktober 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau / Ackerlei)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Späth)
- **Paprika, rot**
- **Bananen**

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g, 4,65 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 42

Apfel-Spitzkohl Salat // 4 Personen // vegan

800 g Spitzkohl, 2 Äpfel, 6 EL Balsamico Essig weiß, 4 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Spitzkohl-Möhren-Pfanne mit Würstchen // 4 Personen

100 g Möhren, 200 g Spitzkohl, 160 g Kartoffeln, 50 g Würstchen, ½ Bund Petersilie, ¼ l Gemüsebrühe, Öl, ½ TL Kümmel, Salz, Pfeffer

Veganes Paprika Curry // 4 Personen // vegan

2 rote Paprika, 300 g Steinchampignons, 1 Knoblauchzehe, 75 g Tomatenmark, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Rapsöl, ½ Bund glatte Petersilie, 1 EL Gemüsebrühe (Pulver), 1 EL Currypulver, ½ EL Paprikapulver edelsüß, Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft, Salz

Bananen-Vanillepudding

2 Bananen, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 1 Ei, 450 ml Milch, 100 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 150 g Waffelkekse

Produktinfo: Banane

Die Banane stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Ihre Reise um die Welt begann im 6. Jahrhundert. Afrika, zunächst Ägypten galt es zu erobern. Von hier aus wurden die Pflanzen über Westafrika nach Mittel- und Südamerika gebracht. Auch im tropischen/subtropischen Klima der Karibik wurde sie schnell heimisch. Zum bedeutenden Exportartikel wurde sie jedoch erst mit der Erfindung von Kühlsystemen. Sogenannte „Bananendampfer“ brachten die exotischen Köstlichkeiten ungefähr ab dem Jahre 1900 auf unsere Ladentheken. Ein warmes, feuchtes Klima ist die Voraussetzung eines erfolgreichen Plantagenanbaus. Zum Wachsen benötigt die Bananenpflanze reichhaltige Nährstoffe aus dem Boden. Was aus diesem Boden herauswächst, sieht aus wie ein Baum, ist aber eine Staude, die ungefähr zwischen drei und neun Metern hoch wird. Die Bananenstaude entwickelt sich aus Blättern, die sich umeinander legen. Die Pflanze erhält so einen „Scheinstamm“. Nach sieben Monaten bekommt sie eine große, meist rote Blüte, die nach unten hängt. Nur die weiblichen Blüten tragen Früchte, die wie Finger aussehen (arab. Banan = Finger) und zunächst, wie die Blüte, nach unten wachsen. Da sie sich aber der Sonne zuwenden, krümmen sie sich während ihres Wachstums immer mehr dem Licht entgegen, die Banane wird krumm.



Zutaten

100 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel,
500 g mehligkochende Kartoffeln,
2 Lauchzwiebeln, 600 ml Gemüsebrühe,
100 g Schlagsahne, 150 g Crème fraîche,
200 ml Milch (1,5 %), 1 EL Butter, Salz,
geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

400 g Grünkohl (möglichst zart),
700 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zitrone,
1 Knoblauchzehe, 1 Granatapfel,
1 Orange, 3 EL Olivenöl, ¼ TL Chiliflocken,
3 EL Tahin, 50 g Pekannusskerne, Salz,
Pfeffer

¼ Bund glatte Petersilie, ¼ Bund Dill,
8 Halme Schnittlauch, ½ Kästchen Kresse,
5 EL Milch, 60 g Frischkäse (16 % Fett),
2 TL scharfer Senf, 100 g Mayonnaise,
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

2 Äpfel, etwas Zitronensaft, 2 Eier,
90 g brauner Zucker, 100 g weiche Butter,
250 g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver,
70 g gestiftete Mandeln, ½ TL Zimt,
1 Msp. Bourbon-Vanillepulver (oder
Mark einer Vanilleschote)

Kartoffelcremesuppe mit Kürbis // 4 Personen // vegan

Zwiebeln abziehen. Kürbis waschen, putzen und entkernen. Kartoffeln schälen, waschen. Alles grob würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Alles mit Brühe ablöschen, aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden. Suppe mit dem Pürierstab grob pürieren. Sahne und Crème fraîche einrühren und Suppe aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Milch erwärmen (nicht kochend), mit Salz und Muskat würzen und mit einem Mixer oder Milchaufschäumer schaumig schlagen. Heiße Suppe in Teller füllen und mit dem Milchschaum und den Lauchzwiebeln anrichten.

Grünkohlsalat mit Kürbis // 4 Personen // vegetarisch

Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Grünkohlblätter mit Salz und 2 EL Zitronensaft weicher kneten und anschließend ca. 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen. In einer Schale mit 3 EL Öl, der Hälfte der Chiliflocken und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 25–30 Min. garen. Inzwischen Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Orange auspressen, den Saft mit dem restlichen Zitronensaft, Tahin und 5–6 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und restlichen Chiliflocken würzen und mit dem Grünkohl mischen. Pekannusskerne nach Belieben grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, Kürbisspalten darauf geben, mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.

Feines Kräuter-Dressing für Salate // 4 Personen // vegetarisch

Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen und sehr fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden und fein hacken. Die Kräuter mit der Milch und dem Senf in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Frischkäse und Mayonnaise zugeben und nochmals durchmischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zu einem Salat geben und untermischen.

Apfelkekse

Die Äpfel waschen, schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Die Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren. Das Bourbon-Vanillepulver und den Zimt dazugeben. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen, anschließend über die Butter-Zucker-Mischung sieben und alles gut verrühren. Die Apfelstücke und ¾ der Mandelsplitter hinzugeben und untermischen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mittels zweier Esslöffel den Teig in kleinen Häufchen, mit etwas Abstand, auf den Blechen verteilen. Die restlichen Mandeln auf den Keksen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 15–20 Min. goldbraun backen.