

Kistenvorschau für die KW 43

Für die KW 43 (24. bis 28. 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)
- **Wirsing** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Strauchtomaten**
- **Clementinen**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Späth)

Das Brot der Woche:

- **5-Korn-Brot, 1000 g, 4,29 € (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 43

Fenchel-Clementinen-Salat mit Avocado // 4 Personen // vegetarisch

4 Clementinen, 1 Fenchelknolle mit Grün, 2 Blutorangen, 2 Orangen, 2 Avocados, 1 mittelgroße Schalotte, 1 EL grober Senf, 1 TL Honig, 2 EL weißer Aceto Balsamico, 6 EL Rapsöl, 2 Stiele Minze, 200 g Gorgonzolakäse, 1 kleines Baguette/Ciabatta Brot, Salz, Pfeffer

Wirsing Auflauf // 2 Personen // vegetarisch

½ Wirsingkohl, 3 Kartoffeln, ½ Bund Lauchzwiebeln, 2 Möhren, 2 EL Rapsöl, 150 ml Gemüsebrühe, 3 EL kernige Haferflocken, 50 g geriebener Gouda, 120 g Schmand, Salz, Pfeffer

Möhren-Smoothie mit Ingwer // 2 Personen // vegan

300 g Möhren, 1 Stk. Ingwer ca. 1 cm, 4 getrocknete Aprikosen, 1 TL Kurkumapulver, 200 ml heißes Wasser

Marzipan-Apfelkuchlein aus dem Ofen

2 Äpfel, 250 g Marzipanrohmasse, 50 g weiche Butter + etwas für das Blech, 3 Eigelbe, 100 g saure Sahne, 60 g Preiselbeer-Konfitüre

Produktinfo: Clementine

Die Clementine ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist. Clementinen sind rund und haben eine glänzend orange Schale mit zahlreichen Öldrüsen, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.



Zutaten

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

100 g Möhren, 200 g Spitzkohl,
160 g Kartoffeln, 50 g Würstchen,
½ Bund Petersilie, ⅛ l Gemüsebrühe,
Öl, ½ TL Kümmel, Salz, Pfeffer

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

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

Apfel-Spitzkohl-Salat // 4 Personen // vegan

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer gut mit den Händen durchkneten. Die Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob zu dem Salat raspeln. Essig und Öl zugeben und alles gut vermengen.

Spitzkohl-Möhren-Pfanne mit Würstchen // 4 Personen

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Kohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Möhren ebenfalls putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Öl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Würstchenscheiben anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Nun die Kartoffeln in die gleiche Pfanne geben und anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit dem Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen. Danach die Würstchenscheiben untermischen. Die Petersilie waschen, trocken-schütteln und hacken. Zu dem Gemüse geben und servieren.

Veganes Paprika Curry // 4 Personen // vegan

Die Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Paprika sowie Champignons darin anbraten. Die geschälte Knoblauchzehe dazu pressen und Tomatenmark einrühren. Alles weiter anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und das Gemüsebrühepulver einrühren. Aufkochen lassen und ohne Deckel weitere 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Currypulver, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen, dazu Reis servieren.

Bananen-Vanillepudding

Für den Pudding etwas von der Milch in einer kleinen Schüssel mit dem Puddingpulver verrühren. In einem Topf die restliche Milch mit dem Zucker und dem Vanilleextrakt aufkochen lassen. Sobald die Milch nach oben kommt, das angerührte Puddingpulver zugeben und zügig mit dem Schneebesen untermischen. Eiweiß und Eigelb voneinander trennen. Nun das Eigelb zügig unter die Puddingmasse rühren, anschließend die Masse abkühlen lassen. Das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Die Waffelkekse klein schneiden. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Bananen zum Pudding geben und verrühren, danach den Eischnee vorsichtig unter den Pudding heben. In vier Schälchen zuerst etwas von dem Bananen-Pudding geben. Mit den Keksen bestreuen und dann eine weitere Schicht Pudding darauf geben. Zum Schluss mit Keksen dekorieren und servieren.