

## Kistenvorschau für die KW 45

Für die KW 45 (07. bis 11. November 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Kohlrabi** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Hokkaido-Kürbis** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
- **Pastinaken** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Clementinen**

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 4,65 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Unsere Bio-BackKiste



Ab sofort finden Sie im Online-Shop auch wieder unsere beliebte Bio-BackKiste. Gönnen Sie sich Genussmomente mit drei absoluten Plätzchenklassikern. Die gelingsicheren Rezepte bestehen garantiert nur aus besten Zutaten.

**Also, auf die Plätzchen, fertig, los!**

Erhältlich vom 17.10. – 15.12.2022 /  
letzte Auslieferung: KW 50

Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Hokkaido-Kürbis

Beim Hokkaido-Kürbis ist der Name Programm, den hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte nämlich von der japanischen Insel Hokkaido. Dort wurde der Kürbis von den Amerikanern 1878 eingeführt. Die Japaner züchteten aus dem eher harten und geschmacksarmen Reissnusskürbis den Hokkaido-Kürbis. Heute wird er auch in Europa angebaut und im Herbst findet man das Gemüse inzwischen überall auf Wochen- und in allen Supermärkten. Der Hokkaido-Kürbis ist mit einem Gewicht von etwa einem bis zwei Kilogramm relativ klein. Seine Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne. Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.

## Rezeptvorschau für die KW 45

### Paprika-Äpfel mit Pastinaken-Stampf // 4 Personen // vegetarisch

2 große Pastinaken (ca. 500 g), 2 große Kartoffeln (ca. 400 g), 3 große rote Äpfel, 60 g Butter, 4 EL helle Sesamsamen, 2 EL Paprikapulver edelsüß, 80–100 ml Milch, ½ Bund Schnittlauch, Salz

### Kürbissalat mit gebackenen Ravioli // 4 Personen // vegetarisch

800 g Hokkaido-Kürbis, 120 ml Apfelsaft, 120 ml Apfelessig, 100 ml Honig, 40 g Rosinen, 300 g Äpfel, 2 Romana-Salatherzen, 75 g Semmelbrösel, 75 g gemahlene Haselnüsse, 250 g Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung (oder Quattro Formaggi), 12 Salbeiblätter, 110 g Butter, Salz

### Frühstückshirsebrei mit Apfel-Birnen-Kompott // 4 Personen // vegan

2 Äpfel, 2 reife Birnen, 200 g Goldhirse, 50 g Sultaninen, 500 ml Haferdrink natur, 1 Pck. Vanillezucker, 2 TL Zitronensaft, 100 ml Apfelsaft

### Apfel-Nuss-Muffins

500 g Äpfel, etwas Zitronensaft, 200 g Butter, 250 g Zucker, 4 Eier, 300 g Weizenmehl, 1 Pck. Backpulver, 2 gestr. TL Zimt, 100 g gehackte Walnüsse (oder andere Nüsse), evtl. Puderzucker oder Kuvertüre



## Zutaten

4 Möhren, 1 Apfel, 3 EL Pflanzenöl,  
1 EL Zucker, 1 Msp. gemahlener Kümmel,  
2 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer

250 g Broccoli, 4 Kartoffeln, 2 Möhren,  
4 Knoblauchzehen, 1 Gemüsezwiebel,  
2 rote Paprika, 500 ml passierte Tomaten,  
2 EL Gemüsebrühe, 1 EL getr. Basilikum,  
3 Lorbeerblätter, 100 g Parmesan,  
50 g Butter, Pfeffer, Salz

1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Gewürzgurke,  
1 Dose stückige Tomaten, 3 EL Olivenöl,  
150 g Schafskäse, 2 EL saure Sahne,  
2 Zweige Thymian, Paprikapulver, Pfeffer

6 Bananen, 500 g Magerquark,  
250 g Sahne, etwas Zitronensaft,  
80 g Zucker, Schokostreusel

## Möhren-Rohkost-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Die Möhren und den Apfel schälen. Apfel vierteln und das Kerngehäuse heraus-schneiden. Möhren fein raspeln, Apfel grob reiben und zusammen in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, Salat umrühren und abschmecken. Eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. In einer anderen Schüssel hübsch anrichten, eventuell mit etwas frischer Petersilie oder Apfelspalten garnieren und als Vorspeise mit anderen Salaten oder Weißbrot servieren. Eignet sich auch gut als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder zu Fisch.

## Broccoli-Minestrone // 4 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Dann Knoblauch und Gemüsezwiebel kleinschneiden, in einem Topf mit Olivenöl kurz anbraten und anschließend mit ½ Liter Wasser ablöschen. Die Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und die Kartoffeln hinzugeben und 15 Min. köcheln lassen. Währenddessen Broccoli, Möhren und Paprikaschoten putzen und in mundge-rechte Stücke schneiden. Passierte Tomaten, Butter und Basilikum dazugeben. Für weitere 10 Min. köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Servieren mit geraspelttem Parmesan garnieren.

## Auberginen-Käsepfanne // 4 Personen // vegetarisch

Die Aubergine waschen, putzen und in etwas 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pap-rika, Gewürzgurke und Schafskäse würfeln. Die Auberginenscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten. Die Tomatenstücke, saure Sahne, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen und alles etwa 5 Min. köcheln lassen. Gewürzgurke und Schafskäse in die Pfanne hinzugeben und kurz heiß werden lassen. Zum Schluss mit Thymianblätter verfeinern.

## Bananenquark

Vier Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit etwas Zitronensaft pürie-ren. Zucker und Magerquark dazu geben und alles schaumig pürieren. Die übrigen zwei Bananen Schälen und in Scheiben schneiden. Sahne steif schlagen und mit den Bananenscheiben unter die Bananen-Quark-Masse heben. Mindestens für 2 Std. kühl stellen. Zum garnieren Schokostreusel darüber streuen.