

Kistenvorschau für die KW 48

Für die KW 48 (28. November bis 02. Dezember 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Endivien Salat** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Mangold bunt** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Wirsing** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Bananen**

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g, 4,55 € (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: Wirsing

Wirsing ist eine Kohllart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestofter Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.



Rezeptvorschau für die KW 48

Endivien-Linsen-Salat // 4 Personen

½ Endiviensalat, 1 Birne, 9 Steinchampignons, 30 g Berglinsen, 20 g Speckwürfel, 20 g Walnüsse, 1 Schalotte, 2 Stangen Lauchzwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Butter, 3 EL Walnussöl, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL Dijonsenf, 1 TL Zitronensaft, Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Wirsing süßsauer // 4 Personen // vegan

1 Wirsing (ca. 1 kg), 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm), 6 EL Sonnenblumenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 50 g Cashewkerne, 5 EL süßsaure Soße, 3 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer

Asia Bowl // 4 Personen // vegan

2 Möhren, 200 g Zuckerschoten (TK), 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 kleiner Rotkohl, 1–2 Stk. milde rote Chili, 150 g Basmati Reis, 2 Eier, 180 g Räuchertofu, 1 EL Öl, 1 Limette, 80 g Erdnussbutter, 3 EL Sojasoße, 1 EL Honig, Chiliflocken, 5–6 EL Kokosmilch, gesalzene Erdnüsse zum Bestreuen

Apfel-Kiwi-Smoothie

1 Apfel, 2 reife Bananen, 4 grüne weiche Kiwis, 3 Stiele Minze, 3 EL flüssiger Honig, 400 ml Wasser, 100 ml Kokosmilch

Zutaten

2–3 EL Balsamessig, 2 EL Wasser,
4 EL Olivenöl nativ, 50 g Zwiebeln,
200 g Champignons, 250 g Feldsalat,
200 g Orangenfruchtfleisch,
3 EL Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer

1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika,
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, 200g Frischkäse,
etwas Milch, Pfeffer

1 kg Möhren, 1 Zehe Knoblauch,
4 Tomaten, 250 ml Gemüsebrühe,
125 ml Milch, 1 Becher Sauerrahm,
250 g Lasagneplatten, Salz, Pfeffer,
1 Prise Currypulver, 100 g geriebener Käse

1 Granatapfel, 500 g Magerquark,
250 g Joghurt, 200 ml Schlagsahne,
ein wenig Vanillezucker, Schokostreusel
nach Bedarf

Feldsalat mit Orangen // 4 Personen // vegetarisch

Balsamessig mit Wasser, Kräutersalz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Zwiebeln fein würfeln, Champignons in dünne Scheiben schneiden, Orangenfruchtfleisch filetieren oder würfeln (Orangensaft auffangen und zum Dressing geben) und ein paar Orangenfilets zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Orangenfilets und das übrige Gemüse mit Petersilie und dem Dressing vermischen. Mit Orangenfilets garniert servieren.

Paprika-Dip // 4 Personen // vegetarisch

Die Paprikaschoten putzen, waschen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschoten in heißem Öl ca. 2 Min. kurz anbraten, anschließend abkühlen lassen. Den Frischkäse in einer Schüssel mit der Milch anrühren und mit Pfeffer würzen. Das abgekühlte Gemüse zugeben und gut unterrühren. Dann anrichten und servieren. Dazu schmeckt Weißbrot oder Gemüsestangen.

Tipp: Wenn das Gemüse noch zu warm ist, wird der Dip schnell zu flüssig.

Möhren-Lasagne // 4 Personen // vegetarisch

Möhren waschen und schälen. Die Hälfte der Möhren in grobe Stücke schneiden und in der Brühe mit der Knoblauchzehe und einer Prise Currypulver garkochen. Die restlichen Möhren fein raspeln. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Milch und Sauerrahm zu den Möhren in die Brühe geben, fein pürieren und abschmecken. Eine große, rechteckige Auflaufform ausfetten, dann abwechselnd Lasagne Blätter mit Möhrensoße, Möhrenraspel und Tomatenscheiben einschichten. Über die oberste Schicht Möhrensoße den geriebenen Käse streuen. Die Lasagne im Backofen für 30–40 Min. goldbraun backen.

Granatapfel-Vanille-Dessert

Granatapfel schälen und die Kerne auslösen. Die Hälfte der Kerne in Gläser oder Dessertschalen füllen. Die Sahne steif schlagen. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben, glatt verrühren und mit dem Vanillezucker abschmecken. Dann die Sahne vorsichtig unterheben. Die Quarkmasse auf die Gläser oder Dessertschalen aufteilen und die restlichen Granatapfelkerne darauf dekorieren. Bei Bedarf mit den Schokostreuseln verzieren und bis zum Verzehr kühl stellen.