

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW09



Für die KW 09 (25. Februar bis 01. März 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Tomaten Roma
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,15 € (Biobäckerei Kaiser)

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



Liebe Kunden,  
– AKTIONS-Angebote –  
Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen.  
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!  
Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW09

### Rote Bete Rucola Carpaccio

2–3 mittelgroße Rote Bete, 50 g Rucola, 75 g Feta, 50 g Kürbiskerne, 1 EL Himbeermarmelade, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, 2 EL Wasser, 1–2 EL Zucker, Salz und Pfeffer

### Ajvar

2 Auberginen, 5 rote Paprika, 150 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Paprikapulver, Knoblauch, Chili, Salz, Pfeffer

### Blumenkohl-Makkaroni

800 g Blumenkohl, 250 g Makkaroni, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch, 20 g Butter, 30 g Mehl, 50 g Schmelzkäse, geriebener Edamer, Muskatnuss, Zitronenschale, Öl, Salz und Pfeffer

### Orangen-Banane-Apfel Smoothie

180 g Äpfel, 110 g Banane, 2 Orangen (davon den Saft), 1 Blutorange (davon den Saft), 80 ml Milch

### Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten, die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen unterteilt. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



## Zutaten

4 Möhren, 2 Zucchini, 2 Tomaten, Kürbiskerne, 8 EL Kürbiskernöl, Olivenöl, 4 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

500 g, Topinambur, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Semmelbrösel, 1 Handvoll Kürbiskerne, 100 g geriebenen Emmentaler Käse, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer

500 g Mangold, 300 g Nudeln, 2 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Milch, 200 g Schlagsahne, 1 EL Mehl, 100 g geriebener mittelalter Gouda, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz und Pfeffer

2 Äpfel, 1 reife Banane, 125 g Weizenmehl, 125 g Dinkelmehl, 125 g weiche Butter oder Margarine, 2 Eier, 200 ml Milch, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver, 30 g gemahlene Mandeln

## Möhren-Zucchini-Salat

Kürbiskernöl mit Balsamicoessig in einer Schüssel mit einer Gabel mischen, salzen und pfeffern. Die Möhren und Zucchini raspeln, die Tomate in Würfel schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Alles in die Schüssel geben und gut miteinander vermengen

## Topinambur-Zucchini Gratin

Topinambur schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken und die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Topinambur zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten anbraten. Jetzt Zucchini und Knoblauch zugeben und alles gut vermischen. Sahne und Gemüsebrühe dazugeben und köcheln lassen bis die Sauce etwas dicklich wird. Gemüse in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform geben. Für die Kruste die Semmelbrösel, die Kürbiskerne, den Käse und das Öl verrühren und über das Gemüse verteilen. Backofen auf 180 ° Grad Umluft vorheizen und ca. 25 Minuten überbacken bis die Kruste goldbraun ist.

## Nudelpfanne mit Mangold

Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen und 3 Minuten vor Garzeitende den Mangold zu den Nudeln geben und mit garen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Öl in einer großen heißen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und glasig andünsten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren zugießen, geriebenen Gouda zugeben und alles unter Rühren aufkochen. Die Nudeln mit Mangold abgießen, abtropfen und in die Pfanne geben und ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

## Apfel-Bananen-Muffins

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Mandeln zusammenrühren. In einer zweiten Schüssel die Milch, Eier, Butter mit dem Handrührgerät verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Äpfel kleinschneiden und Banane mit einer Gabel zerdrücken und zu dem Teig geben, mit einem Löffel verrühren und auf 12 Muffin Förmchen verteilen. Backofen auf 180 ° Grad Umluft vorheizen und ca. 30 Minuten backen.