

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (04. bis 08. März 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Fenchel
- Schlangengurken
- Spitzkohl
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib**, 1000 g, 3,78 € (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 KW 10

Fenchelauflauf

3 große Fenchelknollen, 5 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 400 ml Sahne, 80 g Haferflocken, 120 g Vollkornsemmelbrösel, 1 Schalotte, 6 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Lauchstrudel

4 Stangen Lauch, 400 g gekochte Pellkartoffeln, 2 Tomaten, 400 ml Milch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Pck. Strudelteig, 200 g Feta, 150 g saure Sahne, 20 g Butter, Curry, Dill, Salz, Pfeffer

Gurkensalat mit Dill

1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 1 rote Zwiebel, halbes Bund Dill, 100 g Schmand, 3 EL Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Pfeffer,

Apfel-Grieß Auflauf

2 Äpfel, 2 Eier, 60 g Grieß, 300 g Joghurt, Zucker, Zimt

Produktinfo: Schlangengurken

Salatgurken (*Cucumis sativus*), auch als Schlangengurke bezeichnet, sind eine Art aus der Gattung der Gurken (*Cucumis*). Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend zu Salat verwendet. Man kann Salatgurken allerdings auch dünsten bzw. schmoren. Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und sind damit mit den Kürbissen verwandt.

Über die Herkunft der Gurken wird nach wie vor diskutiert. Einige Experten sind der Überzeugung, dass die Gurke von den Südhängen des Himalaya stammt, andere wiederum vertreten die Ansicht, die Gurke stamme aus den tropischen Regionen Afrikas, von wo aus sie über Ägypten den Weg in die Mittelmeerregion gefunden hat. Im 19. Jahrhundert fand die Gurke ihren Weg nach Mittel- und Nordeuropa. Die ersten Gewächshauskulturen gab es in England.

Salatgurken sind sehr kälteempfindlich. Bereits Temperaturen wenig über dem Gefrierpunkt hemmen das Wachstum der Pflanzen. Aus diesem Grund können Salatgurken nur im warmen Klima im Freien angebaut werden. In milden und kalten Regionen werden Salatgurken vorwiegend unter Glas oder in Gewächshäusern angebaut. Die wichtigsten Anbauländer in Europa sind Spanien, Griechenland, die Niederlande, die kanarischen Inseln, Italien, Frankreich und in Deutschland.



Zutaten

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, Salz und Pfeffer, 1 – 2 EL Zucker

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

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

180 g Äpfel, 110 g Banane, den Saft von 2 Orangen, den Saft von 1 Blutorange, 80 ml Milch

Rote Bete Rucola Carpaccio

Rote Bete für ca. 30 Minuten. weichkochen, abkühlen lassen und dann mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne einige Minuten rösten und mit 1 – 2 EL Zucker und einer Prise Salz bestreuen. Die Kerne karamellisieren lassen und auskühlen lassen. Für das Dressing Himbeermarmelade, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen. Rote Bete Carpaccio mit Rucola auf einem Teller verteilen und das Dressing darüber verteilen. Zum Schluss den Feta darüber bröckeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

Ajvar

Den Backofen auf 200 ° Grad vorheizen und die Auberginen für ca. 40 Minuten. backen. Die Paprika nach etwa 10 Minuten. dazugeben. Das Gemüse sollte weich sein, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Schale und die Kerne entfernen und das Gemüse mit dem Olivenöl pürieren. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Chili nach Belieben hinzufügen.

Blumenkohl-Makkaroni

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 10 Minuten rösten. Inzwischen die Makkaroni nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Butter in einem Topf zerlassen und mit Mehl anschwitzen, mit Brühe und Milch ablöschen und etwas köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und mit Muskat, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. In eine gefettete Auflaufform die Nudeln und den Blumenkohl füllen und mit der Sauce bedecken und mit Käse bestreuen. Den Backofen auf 180 ° Grad Umluft vorheizen und den Auflauf für ca. 30 Minuten überbacken.

Orangen-Banane-Apfel Smoothie

Die Äpfel waschen und kleinschneiden, Banane schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Orangen und Blutorange auspressen. Es sollte ca. 150 ml Saft ergeben. Das Obst mit dem Saft und der Milch mit Pürierstab pürieren.