

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 11



Für die KW 11 (11. bis 15. März 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Fenchel
- Shiitake Pilze (Deutschland)
- Zucchini
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,44 € (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 11

Broccoli Auflauf

500 g Broccoli, 300 g Karotten, 400 ml Gemüsebrühe, 250 g Basmatireis, 1 EL Mehl
1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 200 ml Milch, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Ei, 30 g gerieb. Käse
150 g saure Sahne, Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Paprikagewürz, Salz, Pfeffer,
20 g Semmelbrösel

Bandnudeln mit Shiitake Soße

Bandnudeln, 250 g Shiitake, 100 ml Schlagsahne, 3 EL Sojasauce, 1 EL Butter, 3 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

Zucchini Salat

200 g Zucchini, 1 Lollo Rosso, 1 Karotte, 2 Stangen Staudensellerie, 4 EL Essig, 100 g Zuckerschoten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Senf, 50 ml Orangensaft, 1 Kästchen Kresse, 1 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Paprikasuppe

2 rote Paprikas, 80 g rote Zwiebeln, 350 g reife Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 100 g Magermilchjoghurt, 2 EL Creme Fraiche, 2 EL Zitronensaft, 1 Bund Basilikum, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer



Produktinfo: Zucchini

Der Name ist die Verkleinerungsform des italienischen „Zucca“ (Kürbis). Tatsächlich stammen Zucchini (cucurbita pepo) ursprünglich vom Riesenkürbis ab, denn Zucchini sind eigentlich unreife Kürbisse. Heimat sind die Tropen und Subtropen in Mittelamerika, zu uns gelangten sie über Italien, wo die Zucchini schon lange Zeit kultiviert wird. In Deutschland war dieses Gemüse Mitte der 70er Jahre nahezu unbekannt, hat aber inzwischen sowohl in den Kleingärten als auch im Erwerbsbau durchaus Bedeutung. Kultiviert werden die Zucchini überwiegend im Freiland.

Mit wenig Kalorien und einem vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt ist die Zucchini ein wunderbarer Begleiter bei Diäten. Die Schale ist reich an Karotin und Magnesium. Die Mineralstoffe Phosphor und Eisen sind reichlich enthalten. Zucchini entwässern und entsäuern den Körper. Verarbeiten sie Zucchini vorzugsweise mit anderen roten Gemüse wie Paprika, Tomaten aber auch Zwiebeln und Knoblauch, wie es im Mittelmeer geschieht. Die Biostoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, und es schmeckt ausserdem noch vorzüglich.

Zutaten

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

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

1 Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 1/2 Bund Dill, 1 Bund Radieschen, 100 g Schmand, 3 EL Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Pfeffer

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

Fenchelauflauf

Fenchelknollen waschen und in feine Ringe schneiden. Im Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft für ca. 5 Minuten kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Auflaufform den Fenchel, die übrigen 3 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Sahne gleichmäßig darüber gießen. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken, in einer Schüssel mit Haferflocken, Semmelbrösel und Öl gut miteinander verrühren und über den Fenchel streuen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen und für ca. 25 – 30 Minuten backen. Wenn Kruste zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Lauchstrudel

Die Kartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden, die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. 300 ml Milch mit der Brühe in eine passende Auflaufform geben und die Kartoffeln mit den Tomaten darauf verteilen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lauch putzen und sehr fein schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die saure Sahne mit 100 ml Milch verrühren, die Butter zerlassen. Den Strudelteig auf einem Tuch auslegen. Auf den Teig die Hälfte der Sahne-Milch Mischung verteilen, den Lauch mit dem Feta darüber geben und mit Curry und Pfeffer würzen. Die restliche Sahnemischung darauf verteilen und die Teigkanten einschlagen, mit Hilfe des Tuches auf die Kartoffeln gleiten lassen. Mit der zerlassenen Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen 200 ° Grad Ober- und Unterhitze für ca. 30 – 40 Minuten backen.

Gurkensalat mit Dill

Gurke waschen und in eine Schüssel hobeln. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und zu den Gurken geben. Alles etwas salzen. Zwiebel und Dill fein hacken. Aus den Zwiebeln, Dill, Schmand, Balsamico-Essig, Zucker und Salz das Dressing rühren und zu den Gurken/Radieschen geben. Alles etwas ziehen lassen.

Apfel-Grieß Auflauf

Apfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Ei trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Grieß und Joghurt verrühren, Zucker nach Belieben dazugeben, den Eischnee vorsichtig unterheben und über die Äpfel geben. Bei 180 ° Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen und mit Zimt bestreut servieren.