

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 12



Für die KW 11 (18. bis 22. März 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Süßkartoffeln
- Blumenkohl
- Rote Bete (Deutschland)
- Kohlrabi
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Saftorangen

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot , 500 g, 2,65 € (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 12

Möhren-Creme-Fraîche-Waffeln

250 g Möhren, 150 g Dinkelmehl, 75 g weiche Butter, 3 große Eier, 150 g Sahne, 125 g Creme Légère mit Kräutern, 1 TL Backpulver, Salz, ggf. Öl für das Waffeleisen

Kohlrabi Gratin

500 g Kohlrabi, 2 EL Gemüsebrühe, Olivenöl, Zitronensaft, 4 EL geriebener Parmesan, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer

Blumenkohl in Senfsoße

1 Blumenkohl, Salz, Pfeffer, 30 g Butter, 20 g Mehl, 125 ml Brühe, 125 ml Schlagsahne, 2 EL körniger Senf, 1 Prise Zucker, 2 Eigelbe, 1 Bund Schnittlauch

Süßkartoffel-Tomaten Auflauf

1,2 kg Süßkartoffeln, 400 g Kirschtomaten, 200 g Fetakäse, halbes Bund Thymian, 4 EL Olivenöl, 60 g Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Produktinfo: Möhre

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

500 g Broccoli, 300 g Karotten,
400 ml Gemüsebrühe, 250 g Basmati-
reis, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 1 EL Mehl,
200 ml Milch, 150 g saure Sahne, Petersi-
lie, Schnittlauch, 30 g geriebener Käse,
20 g Semmelbrösel, Muskat, Paprikage-
würz, Salz, Pfeffer

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

200 g Zucchini, 1 Lollo Rosso Salat,
1 Karotte, 2 Stangen Staudensellerie, Pfef-
fer, 100 g Zuckerschoten, 1 Bund Frühlings-
zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Essig,
50 ml Orangensaft, 1 TL Senf, 1 Kästchen
Kresse, 1 EL Sonnenblumenöl, Salz

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

Broccoli Auflauf

Broccoli putzen, in Röschen teilen. Karotten putzen, in Scheiben schneiden und Bei-
des in 400 ml Gemüsebrühe 5 Minuten blanchieren. Die Brühe beiseite stellen für die
Soße. Eine Auflaufform mit Rapsöl bestreichen und den Reis darauf verteilen und
das Gemüse darauf schichten. Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten, das Mehl
einstreuen, unter Rühren mit der Milch und der Brühe vom Broccoli aufgießen und
3 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Das Ei mit der sauren Sahne
verrühren und unter die Soße ziehen, nicht mehr kochen lassen. Die Soße mit Mus-
kat, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter unterrühren und die Soße
über das Gemüse gießen. Semmelbrösel mit dem Käse über den Auflauf verteilen und
bei 180 ° Grad Umluft im Backofen 30 bis 40 Minuten backen.

Bandnudeln mit Shiitake Soße

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die
Pilze darin kräftig anbraten. Mit Sojasauce und Sahne ablöschen und bei mittlerer
Hitze köcheln lassen. Parmesan zur Soße geben und gut umrühren. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen und mit der
Soße servieren.

Zucchini Salat

Salat waschen, in kleine Stücke zupfen und trockenschleudern. Die Zuckerschoten
in etwas Öl dünsten und schräg in Stücke schneiden. Die Zucchini und die Karotte in
Stifte hobeln und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Alles in einer Schüssel
mischen. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe fein hacken, mit dem Essig, dem
Orangensaft und dem Senf verrühren, das Öl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschme-
cken und über den Salat geben. Mit der Kresse bestreuen.

Paprikasuppe

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Paprika putzen, entkernen und in Würfel schnei-
den. Tomaten putzen und in Würfel schneiden, den Joghurt mit Creme Fraiche und Zit-
ronensaft glattrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit der Paprika
5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark mit dem Zucker dazugeben. Mit 600 ml Was-
ser auffüllen und aufkochen lassen. Tomatenwürfel dazugeben und ca. 10 Minuten bei
mittlerer Hitze hocken. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken und mit Basilikum und Joghurt servieren.