

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 15



Für die KW 15 (08. bis 12. April 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland)
- Pak Choy (Deutschland)
- Schnittlauch (Bioland Hof Ohlig)
- Zucchini
- Paprika rot
- Apfel (Deutschland)
- Kiwi

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot , 1000 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in den Osterwochen (KW 16/KW 17) und der ersten Mai-Woche (KW 18) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 15

Kartoffel Schnittlauch Torte

1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 1 Bund Schnittlauch, 2 Möhren, 150 g geriebener Käse, 50 g Sesam, 2 Eier, Salz, Pfeffer

Gefüllter Pak Choy

2 Pak Choy, 100 g geriebene Zucchini, 100 g geriebene Möhre, 2 Frühlingszwiebeln, 25 g Sprossen, ½ Chilischote fein gehackt, 1 TL Sojasauce

Apfelfannkuchen XXL

4 Äpfel, 200 ml Milch, 100 ml Mineralwasser, 230 g Mehl, 5 Eier, ½ TL Backpulver, 1 Prise Salz, 3 EL Zitronensaft, 50 g Butter, 50 g Zucker, ½ TL Zimt



Produktinfo: Pak Choi

Pak Choi ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendgemüse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choi ist im Geschmack aber deutlich milder und erinnert optisch eher an Mangold. Pak Choi bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Beides ist zum Verzehr geeignet. Die Mini-Version, der Baby Pak Choi, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choi, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird allerdings bisher ausschließlich in China angebaut. Bei uns findet man außerdem häufig eine Pak Choi Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choi besonders intensiv.

Zutaten

100 g Bärlauch, 250 g Rundkornreis, 150 g Ziegenfrischkäse, ca. 250 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 150 ml Weißwein, 4 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 1 – 2 Safranfäden, Salz, Pfeffer

500 g Champions, 1 Zwiebel, 3 Zweige frischen Thymian, 3 Stiele Petersilie glatt, 500 ml Gemüsebrühe, 5 EL trockener Weißwein, 100 g Polenta, 3 EL Olivenöl, 2 EL Crème Fraîche, 30 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

750 g Mangold, 250 g Schupfnudeln, 20 g Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 3 EL Balsamico-Essig, 125 g Räucherlachs, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

4 Äpfel, 100 g Kekse, 50 g Butter, Saft zweier Zitronen, 4 EL Ahornsirup, 2 Eier, 2 EL Puderzucker, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Schokolade, etwas Zimt

Bärlauch Risotto

Schalotten kleinscheiden und in Olivenöl glasig braten, den Reis dazugeben und kurz mit braten. Den Safran dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und nach und nach immer etwas von der Brühe zugeben bis der Reis al dente ist. Die Sahne mit dem Ziegenfrischkäse unterrühren. Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und unter das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Topf noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Pilzragout mit Käsepolenta

Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. 400 ml Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen und nach Packungsanleitung quellen lassen. 2 EL Öl erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Wein und der restlichen Brühe ablöschen. Crème Fraîche einrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiße Polenta kräftig umrühren, Parmesan und restliches Olivenöl unterrühren. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Mangoldsalat mit Schupfnudeln

Mangold waschen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einen Topf zum Kochen bringen und zuerst die Stiele hinzufügen. Etwa 3 Minuten kochen, dann die Mangoldblätter hinzufügen und alles etwa 2 Minuten kochen lassen. Mangold in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln etwa 3 Minuten anbraten, dann den Knoblauch dazugeben. Schupfnudeln fertig braten und erhalten lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mangold und Pinienkerne in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Räucherlachs zerteilen und mit den Schupfnudeln zu dem Salat geben.

Apfel-Keks-Dessert

Die Kekse in einer Tüte mit dem Nudelholz klein machen, Butter schmelzen und alles vermengen. Daraus einen kleinen Tortenboden formen und ihn in einer Auflaufform geben. Die Äpfel entkernen und kleinschneiden. Mit dem Saft der zwei Zitronen und ein wenig Wasser etwas kochen und dann Ahornsirup und etwas Zimt hinzufügen. Den Saft einkochen und die Äpfel auf dem Marzipan anrichten. Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Puderzucker steif schlagen, vorsichtig die Nüsse unterheben. Auf den Äpfeln verteilen und bei 220 ° Grad ca. 10 – 15 Minuten backen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über das Dessert gießen.