

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 16



Für die KW 16 (15. bis 19. April 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Pak Choy (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Tomaten
- Paprika gelb
- Rettich Kresse rot
- Apfel (Deutschland)
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 3,99 € (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 16

### Gefüllter Pak Choy

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

### Lauch-Käse-Taschen

1 Stange Lauch, 8 Scheiben Blätterteig, 1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 50 g Speck oder geräucherten Tofu, Salz, Pfeffer, 125 g Ziegenkäse, 1 Eigelb

### Paprika-Kartoffel-Auflauf

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

### Birnenschmarrn (2 Portionen)

3 Stk. Birnen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125 ml Milch, 4 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Zucker, 1 weiterer EL Zucker, 125 g Mehl, Butter, Prise Salz

### Produktinfo: Pak Choy

Pak Choy 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 Choy ist im Geschmack aber deutlich milder und erinnert optisch eher an Mangold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Beides ist zum Verzehr geeignet. Die Mini-Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird allerdings bisher ausschließlich in China angebaut. Bei uns findet man außerdem häufig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy besonders intensiv.



## Zutaten

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

1 kg Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, Salz, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Schnittlauch, 50 g gem. Mandeln, 8 EL Öl, 2 EL Vollkorn-Paniermehl, 75 g geriebenen Käse, 1 Ei, 2 EL Mehl, Butter oder Öl zum Braten

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

## Kartoffel Schnittlauch Torte

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Backofen auf 200 ° C vorheizen (Umluft 180 ° C). Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Erst Schnittlauch, Sesam und Zwiebel, dann Käse, bis auf etwas zum Bestreuen, sowie Eier unter die Masse rühren. Kräftig salzen und pfeffern. Die Kartoffelmasse in eine gefettete Tarteform geben. Zucchini putzen, Möhren putzen und schälen. Beides in dünne Scheiben schnieden. Kartoffel-Torte damit belegen und mit übrigem Käse bestreuen. Ca. 30 Minuten backen.

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8 – 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite in 2 – 3 Minuten hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

## Apfelfannkuchen XXL

Milch und Wasser mit Mehl, Backpulver, Eiern und Salz schaumig rühren und den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. Den Teig nochmals aufrühren und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen. Die Apfelspalten darauf verteilen. Die Butter schmelzen, mit Zucker und Zimt vermischen und auf den Äpfeln verteilen. Bei 180 ° C Umluft 10 – 15 Minuten backen.