

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 18



Für die KW 18 (29. April bis 03. Mai 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Spitzkohl
- Möhren (Deutschland)
- Grüne Soße (Deutschland), Kistenpreis erhöht sich um 2 €
- Zucchini
- Radieschen (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Mispeln

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,69 € (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 Liefertagsverschiebungen 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

Produktinfo: Mispel

Die Mispel ist betont orangefarben, hat teilweise braune Streifen oder Punkte, welche durch Wind und Blattberührung während des Wachstums entstehen. Je reifer die Frucht wird, desto süßer wird sie. Zum Verzehr schält man die Frucht, entfernt zuerst den kleinen Stiel und zieht die Haut nach unten ab. Mispeln enthalten Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Traditionell wird von reifen Früchten eine Konfitüre hergestellt.



Rezeptvorschau für die KW 18

Möhren Crumble

500 g Möhren, 1 Schalotte, 100 g Vollkornmehl, 75 g kalte Butter in Flöckchen, 75 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

Spitzkohl-Kartoffel-Curry

1 Spitzkoh (ca. 600 g) 3 mittelgroße Kartoffel, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Curry, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 100 g Linsen, 1 TL Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker

Grüne Soße

1 Bund Kräuter Grüne Soße, 500 g saure Sahne oder Sauerrahm je nach Geschmack, 1 EL Apfelessig, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier

Radischen-Kartoffel Salat

2 Bund Rasischen, 300 g Pellkartoffeln, 5 Frühlingszwiebeln, 125 ml Sahne, 1 TL Zucker, 1 EL Weinessig, Salz, 1 EL Dill

Mispeln Dessert

2 Mispeln, 3 EL getrocknete Cranberries, 400 g Sauerrahm, 3 EL Zucker, Limettensaft

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | info@novum-gemueseabo.de | www.novum-gemueseabo.de

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.

Zutaten

400 g Möhren, 200 g Couscous, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Feta, 50 g ganze Haselnusskerne, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamom, Petersilie, Salz, Pfeffer

500 g Spargel, 250 g Kartoffeln, 40 g Butter, 4 Stängel Petersilie, 4 Eier, 4 EL Sahne, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, gemahlener bunter Pfeffer

2 Stangen Rhabarber, 8 Stücke TK Blätterteig, 1 verquirltes Eigelb zum Bestreichen, etwas brauner Zucker, Mandelhobel, 100 g gemahlene Mandeln, 75 g Zucker, 1 Ei Größe L, 30 g geschmolzene Butter

3 Äpfel, 1 TL Vanillezucker, ½ TL Zimt, 4 gehäufte EL Haferflocken, 1 gehäufte EL gehackte Nüsse, 1 gehäufte EL gepuffter Amaranth, 1 EL Honig, 2 – 3 EL Kokosöl

Ofen Möhren mit Couscous

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und je einem halben TL Zimt und Kardamom, so wie Salz und Pfeffer vermischen und marinieren. Möhren mit den Haselnüssen auf ein Backblech verteilen und für ca. 15 Minuten bei 200 ° C Ober- und Unterhitze backen. Den Couscous nach Packungsanleitung quellen lassen und mit den restlichen Gewürzen, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Möhren vermischen und etwas Feta darüber krümeln.

Spargeltortilla

Spargel waschen, schälen, harte Enden entfernen. Die Stangen schräg in 5 Millimeter feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen. Spargel und Kartoffeln darin zugedeckt 10 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Eier, Sahne, Käse und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über das vorgegarte Gemüse gießen und bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 10 Minuten stocken lassen. Dabei die Pfanne ab und zu rütteln.

Rhabarber Blätterteig mit Mandelcreme

Die gemahlene Mandeln, Zucker, Ei und geschmolzene Butter mit Handrührgerät vermischen. Den Blätterteig Raumtemperatur annehmen lassen und dann die Creme in die Mitte der Teigstücke verteilen. Den Rhabarber putzen und in schmale Streifen schneiden, mit dem braunen Zucker vermischen und auf die Mandelcreme setzen. Die Ränder des Teiges mit dem verquirlten Eigelb bepinseln und alles mit den Mandelhobeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C Ober- und Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.

Apfel Crumble

Äpfel waschen, vierteln und in Würfel schneiden. Alles mit dem Vanillezucker und Zimt vermengen und etwas ziehen lassen. In einer Schüssel die Haferflocken, die Nüsse und den Amaranth miteinander vermengen, das Kokosöl und den Honig dazugeben, alles zu Streuseln verkneten. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben und die Streusel darauf verteilen. Den Crumble bei 180 ° C Ober- und Unterhitze für ca. 35 – 40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind.