

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (13. bis 17. Mai 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Spinat (Deutschland)
- Fenchel
- Paprika rot
- Äpfel (Deutschland)
- Heidelbeeren

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot , 1000 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 der letzten Mai-Woche (KW 22) 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

Rezeptvorschau für die KW20

Spinat mit Käsehaube

1 kg Blattspinat, Salz, 4 Frühlingszwiebeln, 100 g Sahne, je 2 TL süßer und scharfer Senf, 100 g Hartkäse (z. B. Bergkäse), 40 g Butter, 4 Eier, 4 kleine Förmchen

Gemüse-Paella

1 Kohlrabi, 3 Möhren, 2 rote Paprikaschote, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 15 Kirschtomaten, 2 EL Rapsöl, 250 g Paella-Reis, 1 TL Paprika (rosenscharf). 1 TL Paprika (edelsüß), 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ½ Zitrone, 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 3 Frühlingszwiebeln

Apfel Arme-Ritter-Auflauf

4 mittelgroße säuerliche Äpfel, 6 EL Butter, 50 g Rosinen, 6 Brötchen oder Weißbrot vom Vortag, 6 EL Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, ½ l Milch, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimtpulver, 2 EL Pinienkerne

Produktinfo: Heidelbeere

Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*), je nach Region auch Blaubeere, Schwarzbeere, Wildbeere, Waldbeere, Bickbeere, Zeckbeere, Moosbeere oder Heubeere genannt, gehört zur Gattung der Heidelbeeren. Sie wächst in fast allen Gebieten in Europa und Asien, in denen gemäßigte Klimabedingungen herrschen.

Heidelbeeren sind rund, leuchtend blau bis schwarz-blau gefärbt und erreichen, je nach Sorte, einen Durchmesser von 5 bis 12, manchmal sogar 30 mm. Hauptsaison der Heidelbeeren ist Juni bis August. In besonders warmen Frühjahren beginnt die Heidelbeersaison mitunter auch früher. Heidelbeeren sind aufgrund ihres angenehm aromatisch-süßen typischen Geschmacks sehr beliebt. Sie werden roh gegessen oder dienen als Zutat zu Obstsalaten, auch als Belag für Obstkuchen wird die Blaubeere gerne genommen. Gekocht wird sie zur Herstellung von Kompott, Heidelbeermarmelade, Heidelbeereis, Heidelbeerkuchen, Hefeklöße mit Heidelbeeren, Heidelbeerpfannkuchen und Heidelbeer- bzw. Blaubeermuffins verwendet.

Heidelbeeren enthalten wertvolle Fruchtsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, Gerbstoffen, sowie Karotin, Vitamin B6 und Vitamin C. Die enthaltenen Anthocyane sind für ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften verantwortlich. 100 Gramm Heidelbeeren enthalten ca. 64 kcal.

Quelle: www.fruchtkorb.info



Zutaten

150 g Polenta, Salz, 2 Zweige Rosmarin, 1 ½ EL Olivenöl, 1/2 Döschen Safranfäden (0,05 g), 75 ml Gemüsebrühe, 300 g Mangold, Salz, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Chilischote, 125 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, ½ TL Tomatenmark

800 g festkochende Kartoffeln, 600 g weißer Spargel, Salz, 200 g Crème fraîche, 200 g Sahne, 2 TL Senf, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 100 g Emmentaler, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie oder Rucola)

3 reife Bananen, 250 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Haferflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 80 g Walnüsse, 100 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Milch

Polentawürfel mit Mangoldgemüse (2 Personen)

Für die Polenta ½ l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Polenta gut einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Die Polenta mit einem angefeuchteten Kochlöffel ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen. Etwa 1 Stunde trocknen lassen. Inzwischen den Safran mit der Brühe mischen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken. In kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen lassen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Die Mangoldstiele in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Chilistück mitsamt den Kernen fein hacken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze heraus schneiden. Den Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen. Die getrocknete Polenta 1 cm groß würfeln. Mangoldstiele mit den Zwiebelringen, dem Knoblauch und Chili im Öl bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten braten. Tomaten und Tomatenmark untermischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Die Mangoldblätter untermischen und das Gemüse mit Salz abschmecken. Inzwischen die Polenta mit dem Rosmarin im Öl bei starker Hitze in ca. 5 Minuten schön knusprig braten. Zwischendurch umrühren. Die Polentawürfel mit dem Gemüse servieren.

Kartoffel-Spargel-Gratin

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und zugedeckt garkochen. Inzwischen den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt in ca. 3 – 4 Minuten sehr bissfest dämpfen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Soße Crème fraîche, Sahne, Senf, Essig und Zitronenschale verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Käse reiben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen, dann noch heiß pellen und in dicke Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem Spargel und der Soße mischen und in die Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte; Umluft 180 °) etwa 25 – 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, evtl. Blätter abzupfen und fein hacken. Über das fertige Gratin bestreuen. Dazu passt ein grüner Salat.

Bananenbrot

Die Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Es sollten keine Stückchen mehr vorhanden sein. Die Eier, Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles mit der Küchenmaschine verrühren. Dann das Öl und die Milch in den Teig geben. Wenn alles nochmal vermengt wurde kommen Dinkelvollkornmehl, Haferflocken und das Backpulver dazu. Die Walnüsse hacken und mit untermischen. Eine Kastenkuchenform einfetten und mit etwas Mehl bestreut. Den Teig hineinfüllen und glattstreichen. Mit Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft) auf mittlerer Schiene etwa 60 Minuten backen.