

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW21



Für die KW 21 (20. bis 24. Mai 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Pak Choi (Deutschland)
- Schlangengurke
- Rettich rot (Deutschland)
- Broccoli
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Dinkelbrot, 750 g, 4,45 € (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 KW21

Currysuppe mit Apfel und Mango

1 kleiner roter Apfel, ½ kleine Mango, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 Stängel Zitronengras, 2 grüne Chilischoten, ½ Bund Koriander, 2 – 3 EL Sonnenblumenöl, 4 TL grüne Currypaste, 250 ml Kokosmilch, 750 ml Hühnerbrühe, Salz, 1 rote Chilischote, Saft von einer Limette

Pak Choi Nudeln mit Limette-Erdnussdressing

225 g Glas oder Reis Nudeln, 2 Pak Choi, 1 kleine Gurke, 1 Limette, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Minze, 50 g Erdnüsse, 6 EL Sojasauce, 30 Erdnussbutter, 20 g Honig, 1 Chilischote, 1 EL Pflanzenöl

Schummel-Pizza

150 g Brokkoli, 1 Ei, 100 g Kirschtomaten, 100 g rote Paprika, 80 g geriebener Käse, 2 EL Schlagsahne, 1 rote Zwiebel, 500 g Spaghetti

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

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

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

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

Spinat mit Käsehaube

Den Spinat waschen und putzen. In einem Topf etwa 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat darin bei starker Hitze 1 – 2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis er zusammenfällt. Gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Die Sahne mit beiden Senfsorten verrühren. Spinat und Zwiebeln untermischen. Die Masse salzen und auf die Förmchen verteilen. Je 1 Ei über den Spinat in die Förmchen schlagen. Den Käse grob raspeln. Die Butter in Flöckchen schneiden, mit dem Käse mischen und auf das Ei streuen. Den Backofen auf 200 ° Grad vorheizen. Die Gratins 20 – 25 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Gemüse-Paella

Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken. Öl in der Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kohlrabi-, Möhren- und Paprikastücke dazugeben und 2 Minuten andünsten. Reiskörner dazugeben, mit der Hälfte des Paprikapulvers bestäuben und kurz andünsten. Die Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Die Reispfanne 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C auf der untersten Schiene garen. Die Tomaten darauf geben und 10 Minuten weitergaren. Inzwischen die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem restlichen Paprikapulver im Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die feinen Ringe auf die fertige Gemüse-Paella streuen und mit dem Paprikajoghurt servieren.

Apfel Arme-Ritter-Auflauf

Eine große Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Rosinen waschen und abtrocknen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Butter mit 2 EL Zucker unter Rühren schmelzen. Brotscheiben damit bestreichen, auf dem Backblech im Ofen 6 Minuten backen. Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse rausschneiden. Die Äpfel in Spalten schneiden. Brot- und Apfelscheiben dachziegelartig in die Auflaufform einschichten. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Milch mit der Zitronenschale, den Eiern, dem Salz, dem Vanillezucker und dem übrigen normalen Zucker mit dem Schneebesen kräftig verquirlen. Über Äpfel und Brot gießen, mit Rosinen und Zimt bestreuen. Backofen vorheizen und bei 180 ° C Umluft ca. 30 Minuten überbacken. Dann die Pinienkerne aufstreuen, restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen und alles noch 10 – 15 Minuten weiterbacken.