

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW26



Für die KW 26 (24. bis 28. Juni 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Bundzwiebel (Eichwaldhof Förster Demeter)
- Broccoli (Deutschland)
- Rübchen weiß (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,65 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Weiße Rübchen

Die weiße Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rübchen, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Weiße Rübchen enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.



Rezeptvorschau für die KW26

Gemüse-Reis-Gratin

400 g Zucchini, 4 Tomaten, 250 g Naturreis, 750 ml kochendes Salzwasser, 30 g Butter, Paprikapulver edelsüß, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz, 6 EL Olivenöl, 125 g Mozzarella, 1 EL italienische Kräutermischung, Pfeffer

Rübchen in Orangenrahm

1 kg Rübchen, 2 EL Butter, Salz, 250 g kurze Nudeln (z. B. Penne), 300 g Austernpilze, 1 Zwiebel, 1 große Orange, ½ Bund krause Petersilie, 200 g Sahne, Cayennepfeffer

Erdbeer-Joghurt-Mousse

750 g Erdbeeren, 3 EL Orangensaft, 120 g Zucker, 450 g Joghurt, 9 Blatt weiße Gelatine, 380 g süße Sahne

Zutaten

1 Stange Lauch (ca. 300 g), 1 Birne,
1 EL Öl, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel (nach Belieben), 150 g Ziegenfrischkäse, 70 g Sahne, 2 Eier (Größe M),
2 TL körniger Senf, 275 g Blätterteig,
Fett für die Form

1 Kohlrabi, 300 g grüne Bohnen, Salzwasser (3 TL Salz auf 750 ml Wasser),
80 g Butter, 300 g Zuckerschoten,
500 – 600 g Schupfnudeln, Salz, Pfeffer,
1 Bund Kerbel

4 reife Nektarinen, 4 EL brauner Zucker,
2 EL Stärke, ausgekratztes Mark einer Vanilleschote, 1 EL Butter, 75 g zarte Haferflocken, 50 g Mehl, 50 g Zucker,
75 g weiche Butter

Lauch-Birnen-Tarte

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen, schälen und die Hälften würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin 2 Minuten andünsten. Die Birne dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Kümmel würzen. Für den Guss Ziegenkäse, Sahne, Eier und Senf mit dem Pürierstab glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Tarteform oder Springform einfetten und mit dem Blätterteig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Zunächst die Lauch-Birnen-Mischung und dann den Guss gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) 22 – 25 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und servieren. Die Tarte schmeckt auch kalt hervorragend.

Schupfnudelragout mit Gemüsestreifen

Kohlrabi putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi in dünne Stäbchen schneiden. Von den Zuckerschoten und Bohnen evtl. die Enden abschneiden, evtl. abfädeln und nach Belieben einmal durchschneiden. Bohnen und Zuckerschoten abspülen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüse nacheinander darin bissfest blanchieren (Zuckerschoten etwa 2 Minuten, Kohlrabi etwa 3 Minuten, Bohnen etwa 5 Minuten), auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abschrecken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst die Schupfnudeln, dann die blanchierten Gemüse darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schupfnudelragout mit den Kerbelblättchen garniert servieren.

Nektarinen Crumble

Haferflocken, Mehl und Zucker vermengen. Die weiche Butter in kleinen Stückchen dazu geben und alles mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Die Nektarinen waschen, halbieren und in Spalten teilen. Zucker, Stärke und Vanillemark zu den Nektarinen geben, umrühren und etwas stehen lassen. Alles in eine Auflaufform geben und mit Butterflöckchen bedecken und die Streusel drauf verteilen. Im Backofen bei 190 ° C Ober- und Unterhitze für ca. 25–30 min. backen.