

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW28



Für die KW 28 (08. bis 12. Juni 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Weißkohl (Eichwaldhof Förster, Demeter/Bioland-Hof Morgentau)
- Zucchini (Eichwaldhof Förster, Demeter/Bioland-Hof Morgentau)
- Fenchel (Deutschland)
- Radieschen (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Kirschen (Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 4,25 € (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: Kirschen

Wilde Kirschen waren schon immer heiß begehrt. Bereits die Steinzeitmenschen haben die Früchte gesammelt und gegessen.

Archäologen entdeckten bei Ausgrabungen versteinerte Kerne in den Höhlen unserer Vorfahren. Die veredelte Süßkirsche – die erste gezüchtete Kirsche – verdanken wir dem Urahn des Gourmets, dem römischen Feldherrn Lucius Lucullus. Er entdeckte die edle süße Kirsche 62 v. Chr. und brachte die ersten Kirschenbäumchen nach Rom. Die seiner Meinung nach kostbarste Kriegsbeute verbreiteten die Römer zuerst im Norden der Alpen, wo die Germanen die Kirschenkulturen weiterpflanzten, dann in ganz Mitteleuropa. Der Name der Frucht stammt vom iranisch-kurdischen „keras“ ab, wurde römisch zu „cerasus“ und später althochdeutsch zu „kirsā“.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Süß- und Sauerkirschen. Der einzige Unterschied zwischen den beiden Sorten ist, dass Sauerkirschen einen höheren Fruchtsäuregehalt haben und wie der Name schon sagt, sauer schmecken. Es gibt rund 500 Sorten Süßkirschen und 250 Sorten Sauerkirschen, die wiederum unterteilt sind: Herzkirschen (weich, rot bis schwarz) und Knorpelkirschen (fest, heller) sind Süßkirschen und zum Rohverzehr wie gemacht – wohingegen Sauerkirschen am besten gekocht, gebacken oder eingemacht werden.



Rezeptvorschau für die KW28

Lasagne mit Erbsen und Zucchini

400 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 150 g Erbsen, 1 EL Olivenöl, 500 g passierte Tomaten, 1 – 2 TL Pizzagewürz, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Creme Légère, 12 Lasagneplatten, 60 g geraspelter Mozzarella-Käse, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Fenchel-Hirse-Auflauf mit Ziegenkäse

750 g Fenchelknollen, 175 g Hirse, 1 Stängel frischer Rosmarin oder 1 TL gerebelter Rosmarin, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Eier (Größe M), 200 g Schlagsahne, 200 g Ziegenkäserolle, 2 EL Haselnusskerne, Salz, Pfeffer

Kiba-Shake

200 g Kirschen, 50 g Bananen, 150 g Joghurt 3,5 % Fett, 150 ml Milch, 3 Kugeln Vanilleeis, 1 Pk. Vanillezucker

Zutaten

100 g Shiitake-Pilze, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 100 g Zuckerschoten, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 – 3 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 50 g Schnittlauch

1 Blumenkohl, 300 g Möhren, Meersalz, 1 ½ EL Weizenvollkornmehl, 1 ½ EL Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Crème fraîche, 80 g gerieb. Käse, 2 EL Pinienkerne, Kräutersalz, Pfeffer

500 g säuerliche Äpfel, 75 g weiche Butter, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 3 Eier (Größe M), 1, Prise Salz, 500 g Magerquark, Puderzucker, 1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack

Paprika und Shiitake-Pilze

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, entstielen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiele entfernen und die Kappen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikastreifen, Zuckerschoten, Pilze und Knoblauch 3 – 4 Minuten unter Rühren darin anbraten. Mit Salz und Sojasauce abschmecken. Den Schnittlauch unterheben und mit Basmatireis servieren.

Blumenkohl-Gratin

Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Beides in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, ½ l Kochwasser abmessen. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebel mit dem Öl und mit dem Mehl anschwitzen. Kochwasser angießen und 10 Minuten köcheln. Gemüse in einer feuerfesten Form verteilen. Knoblauchzehen schälen und zur Soße pressen. Crème fraîche untermischen, salzen und pfeffern. Soße mit Käse bestreuen und Pinienkernen über das Gemüse geben. Ca. 30 – 35 Minuten bei Umluft 180 ° C überbacken

Apfelauflauf

Den Backofen auf Ober-/Unterhitze 200 ° C vorheizen. Für die Quarkmasse Butter mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Eier, Salz und Quark unterrühren. Das Pudding-Pulver nach und nach auf mittlerer Stufe unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Äpfel in kleine Würfel, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Apfelwürfel unter die Quarkmasse heben. Die Masse in eine große, flache gefettete Auflaufform füllen und glattstreichen. Die Apfelspalten auf dem Auflauf verteilen, etwas eindrücken. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Quarkauflauf 25 – 35 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.