

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 31



Für die KW 31 (29. Juli bis 02. August 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Mini-Gurken (Deutschland)
- Rettich weiß (Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Brombeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,89 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT – Grill- und Küchenutensilien



Passend zur Sommerzeit finden Sie ab sofort Zubehör für die Küche und den Grill in unserem Online-Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Rettich

Die Gemüsepflanze Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus, die eine weiße bis schwarze Schale hat. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und das Fruchtfleisch ist stets weiß. Die Hauptanbaugebiete in Deutschland liegen in Bayern und Baden-Württemberg. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollten Sie diese vor dem Verzehr entfernen. Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, ist wesentlich milder als westliche Retticharten. In Ostasien zählt er zu den wichtigsten Gemüsesorten.

Rezeptvorschau für die KW 31

Möhren-Hirsefrikadellen

100 g Hirse, etwas Olivenöl, ¼ L Gemüsebrühe, 400 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eier, Haferflocken

Gurkensalat

2 Gurken, 1 Becher saure Sahne oder Joghurt, 2 Tüten Dressing (Paprika-Kräuter) trocken, 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch (oder weniger), 1 EL Butter, etwas Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 1 Möhre, nach Bedarf Olivenöl, nach Bedarf Weißwein oder Balsamico-Essig

Asiatische Rettichpfanne

1 Rettich, 200 g Möhren, 150 g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, Pfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft.

Apfelpfannekuchen mit Ahornsirup

250 g Mehl, 300 ml Milch, ½ Pack. Trockenhefe, 3 EL Rohrzucker, 3 Eier, ½ TL Zimt, 750 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, 40 g gehackte Mandeln, 150 g Creme fraiche, 8 EL Ahornsirup



Zutaten

500 g Zucchini, 300 g Spaghetti, Meersalz, 4 Eier, 1 Pck. Cashewkerne, gehackt, 1 EL getr. Thymian, 2 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl

150 g Steinchampignons, 3 Tomaten, 100 g Schlagsahne, 150 g Penne oder Spirelli, Salzwasser, 100 g geriebenen Käse, 1 kleine Zwiebel, 2 EL frische gehackte Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer, Fett für die Form

80 g Butter, 300 g Tomaten, 1 Bund Basilikum, 2 EL ger. Hartkäse, Salz, Pfeffer, 1 TL Tomatenmark, 4 Toastscheiben

300 g Aprikosen, 1 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, 1 TL feiner Limettenabrieb, 2 EL Limettensaft, frisch gepresst, 6 EL Olivenöl, Tabasco, Salz, Pfeffer, Zucker

Zucchini Rösti

Spaghetti al dente kochen. abgießen und klein schneiden. Zucchini grob in Scheiben schneiden. Eier verquirlen und mit Zucchini, Cashewkernen, Kräutern und den geschnittenen Spaghetti vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl kleine Rösti ausbacken.

Tomaten – Steinchampignon – Gratin

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln, in Öl glasig anschwitzen. Die Champignons putzen und in feine Streifen schneiden, zu der Zwiebel geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine längliche Auflaufform einfetten. Die gekochten Nudeln hineingeben, mit den Tomatenscheiben belegen, diese mit etwas Kräutersalz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pilz-Zwiebelpfanne darauf verteilen. Das Ganze mit dem Käse bestreuen und gleichmäßig mit der Sahne übergießen. Bei 200 ° C (vorgeheizt) ca. 20 Minuten backen. Anschließend das Gratin mit der Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt ein schöner Sommersalat sehr gut.

Tomaten-Petit-Fours

Butter zerlasse, leicht bräunen und durch einen Kaffeefilter gießen, abkühlen. Tomaten ½ Minuten in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken, häuten, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Basilikum-blätter hacken. Abgekühlte Butter mit Käse aufschlagen, Masse halbieren. Eine Hälfte mit Basilikum, die andere mit Tomatenmark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Toast entrinden, vierteln und in einer trockenen Pfanne anrösten. Masse auf die Toaststückchen verteilen. Im Wechsel je 3 davon übereinanderlegen und jeweils mit 1 unbestrichenes Toaststück abschließen. Leicht andrücken und mit einem Zahnstocher feststecken.

Aprikosen-Salsa

Die Aprikosen halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden und dann in eine Schüssel geben. Die Paprika entkernen, von den weißen inneren Häuten befreien, mit einem Sparschäler schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden und zu den Aprikosen geben. In eine andere Schüssel die Knoblauchzehe fein hineinreiben, den Limettenabrieb, den Limettensaft und das Olivenöl dazugeben und verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und einigen Spritzern Tabasco abschmecken und über die Aprikosen geben, gut vermischen und 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Passt hervorragend zu Grillten und Gebratenen.