

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW35



Für die KW 35 (26. bis 30. August 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Radieschen (Deutschland)
- Paprika rot
- Bananen
- Pfirsiche flach Paraguayo

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,79 € (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: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Am bekanntesten sind die roten Radieschen. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiße. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese Radieschen sind oben rot und zur Wurzel weiß. Die Saison der Radieschen läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese Radieschen weniger Schärfe auf. Für die Schärfe der Radieschen sorgen die enthaltenen Senföle, die Radieschen auch so gesund machen. Sie regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

Rezeptvorschau für die KW35

Lauchkuchen

300 g fertigen Blätterteig, 600 g Lauch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 3 Eier, 150 g Schmand, 150 g Kirschtomaten, 100 g Ziegenkäserolle, 30 g Walnusskerne, 1 Springform von Ø 28 cm

Radieschen-Gurken-Salat

1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, Salz, 3 EL Öl, 1 Schälchen Kresse

Paprikasauce mit Feta zu Pasta

je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 300 g Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Zweige Thymian, 4 Salbeiblättchen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 100 g Feta

Bananen im Ofen (6 Portionen)

6 Bananen, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 Zitrone, davon der Saft, Butter, 3 Eier, 5 EL Milch, 3 TL Stärkemehl, 4 TL Zucker, abgeriebene Zitronenschale



Zutaten

600 g Tomaten, 300 g Zucchini,
2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum,
2 Knoblauchzehen, 1 Stück Zitronenschale, 500 g Ricotta, 50 g Semmelbrösel, 100 g geriebener Parmesan, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig

600 g Zucchini, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Frühlingszwiebeln, je 4 Zweige Oregano und Thymian, 4 Salbeiblättchen, 200 g Schafskäse (Feta), 5 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken nach Belieben

800 g Heidelbeeren, 120 g Zucker, 100 ml Rotwein alternativ Traubensaft, 150 ml Orangensaft, 2 Pk. Vanillezucker, 2 – 3 TL Speisestärke

Gemüse mit Ricottahaube

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides abwechselnd dachziegelartig in eine große flache ofenfeste Form schichten. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian auf das Gemüse streuen. Basilikum fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen, Zitronenschale fein würfeln. Den Ricotta mit Semmelbröseln, der Hälfte vom Parmesan und den Eiern gründlich verrühren. Basilikum, Knoblauch und Zitronenschale unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit Salz, Pfeffer und dem Honig verrühren und auf der Tomaten-Zucchini-Mischung verteilen. Die Ricottamasse auf dem Gemüse verteilen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Das Gratin im Backofen etwa 25 Minuten backen.

Zucchini-Kartoffel-Gratin

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit den Zucchini grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und von den dicken Stängeln befreien und hacken. Den Schafskäse zerkrümeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini und die Kartoffeln mit Knoblauch, Zwiebeln, Kräutern, Schafskäse und Olivenöl mischen und alles mit Salz und Chilipulver würzen. Die Masse auf einem, mit Backpapier ausgelegtem, Backblech verteilen. Im Ofen etwa 50 Minuten backen, bis das Gratin schön gebräunt ist.

Heidelbeerkompott

Heidelbeeren gründlich waschen, verlesen und abtropfen lassen. Zucker in einem weiten Topf schmelzen und goldgelb karamellisieren. Mit Rotwein und Orangensaft ablöschen und einkochen lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Vanillezucker und Heidelbeeren zugeben, einmal aufkochen. Stärke in wenig Wasser glattrühren, unter Rühren ins Kompott geben und einmal sprudelnd aufkochen. Kompott in ein anderes Gefäß füllen und vollständig abkühlen lassen. Mit Folie bedecken und kaltstellen. Das Kompott schmeckt sehr gut zu Eis, Pudding oder als Topping. Im Kühlschrank kann es 3 – 4 Tage aufbewahrt werden.