

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 36



Für die KW 36 (2. bis 6. September 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Bioland Hof Ackerlei, Bioland Hof Morgentau)
- Tomaten (Deutschland, Bioland Hof Ackerlei)
- Chinakohl (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,85 € (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

Rezeptvorschau für die KW 36

Zucchini-Kartoffel-Gratin

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

Tomaten-Paprika Salat

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

Chinakohl mit Käsekruste

1 Chinakohl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Schlagsahne, 100 g Gouda, 100 g Haferflocken, 1 Stck.gehackte Knoblauchzehe, 1 Bund gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Apfelauflauf

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

Produktinfo: Äpfel

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

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

je 1 kleine rote, gelbe und grüne Papri-
kaschote, 300 g Tomaten, 2 Frühlings-
zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Zweige
Thymian, 4 Salbeiblättchen, 1 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprika-
pulver, 100 g Feta

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,
Zitronenschale, abgerieben

Lauchkuchen

Backofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteigplatten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nebeneinander auftauen lassen. Die Lauchstangen längs halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin ca. 5 Min. unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Eier und Schmand glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren. Blätterteig übereinanderlegen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (33 × 30 cm) ausrollen. Eine Springform mit dem Teig auslegen. Lauch darauf verteilen und mit Tomaten belegen. Die Schmandmasse darüber gießen. Den Ziegenkäse in Stückchen schneiden und darauf verteilen. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Die überstehenden Blätterteigecken zur Mitte hin umklappen. Lauchkuchen im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Min. backen.

Radieschen-Gurken-Salat

Die Salatgurke schälen und in bleistiftdicke Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Beides gut vermischen. Die Marinade aus den restlichen Zutaten herstellen und mit dem Salat gut vermengen. Kresse darüber schneiden.

Paprikasauce mit Feta zu Pasta

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls fein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen, Salbei in Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Kräuter und Knoblauch andünsten. Die Paprikawürfel untermischen und kurz mit garen. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Min. schmoren lassen. Paprikasauce mit den frisch gekochten Nudeln mischen, Feta krümmeln und drüber streuen.

Bananen im Ofen (6 Portionen)

In eine eingefettete feuerfeste Form die in Scheiben geschnittenen Bananen schichtweise hineinlegen und jede Schicht mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und Butterflöckchen darauf setzen. Eigelb, Milch und Stärkemehl verquirlen und über die Bananen gießen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker und Zitronenschale hinzufügen. Unterziehen und über die Bananenschichten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C, 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.