

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW38



Für die KW 38 (16. bis 20. September 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Bioland Hof Morgentau / Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Pastinaken (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Rote Bete (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Tafeltrauben (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Sonnenbrot, 750 g, 3,65 € (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: Hokkaido-Kürbis

Beim Hokkaido-Kürbis ist der Name Programm, den hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte nämlich von der japanischen Insel Hokkaido. Dort wurde der Kürbis von den Amerikanern 1878 eingeführt. Die Japaner züchteten aus dem eher harten und geschmacksarmen Reisskürbis den Hokkaido-Kürbis. Heute wird er auch in Europa angebaut und im Herbst findet man das Gemüse inzwischen überall auf Wochen- und in allen Supermärkten.

Der Hokkaido-Kürbis ist mit einem Gewicht von etwa einem bis zwei Kilogramm relativ klein. Seine Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne.

Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mit gegessen werden.

Rezeptvorschau für die KW38

Möhren-Curry-Creme

2 Möhren, 1 große Zwiebel, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm), 3 EL Butter, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Frischkäse, 3 EL Mayonnaise, 1 – 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Petersilienwurzelsuppe

600 g Petersilienwurzeln, 1 großer rotschaliger Apfel (z. B. Elstar), 1 Stange Lauch, 200 g Kartoffeln, 5 EL Öl, 1,3 l Gemüsebrühe, 1 TL getrockneter Majoran, frisch gepresster Zitronensaft, 3 – 4 Stiele, krause Petersilie, Salz, Pfeffer

Warmer Kürbissalat

600 g Hokkaido, 125 g Feldsalat, 40 g Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 40 g getrocknete Aprikosen, 4 EL Obstessig, 2 EL Walnussöl, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Chiliflocken, Salz, 70 g Bergkäse

Süße Crêpes mit Apfelmus

Crêpes: 150 g Mehl, 300 ml Milch, 4 Eier, 40 g Butter, 40 ml Sonnenblumenöl, 50 g Puderzucker, Salz

Apfelmus: 6 Äpfel, 30 g Butter, 100 ml Apfelsaft, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt



Zutaten

1 Blumenkohl (1 – 1,2 kg), 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Milch, 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 4 Scheiben Weißbrot, 50 ml Traubenkernöl, 2 – 3 Stängel Kerbel

1 kleine Aubergine, 1 kleiner Zucchini, ½ gelbe Paprikaschote, 200 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian, ½ Bund Basilikum, 4 EL Olivenöl, 2 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 4 kleine runde Ziegenkäse (je ca. 50 g)

500 g Möhren, 250 g Pekan-Nüsse (oder Walnußkerne), 250 g Vollkorn-Weizenmehl, 2 TL Natron, 2 TL Zimt, 200 g Sultaninen, 300 g brauner Zucker, 4 Eier, ¼ l Pflanzenöl

Für die Creme: 120 g Puderzucker, 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 80 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, etwas Butter fürs Blech

1 EL Rosinen, 1 großer, möglichst säuerlicher Apfel (z. B. Boskop), 1 EL Zitronensaft, 50 ml Apfelsaft, 2 Msp. Zimtpulver, 2 EL Honig, 2 EL Butter, 125 g Sahnequark, 6 Amarettini (ital. Mandelmakronen)

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen und Milch hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 – 12 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlröschen mit der Kochflüssigkeit pürieren. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen, nochmals kurz pürieren oder mixen. Die Suppe erhitzen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotwürfel darin von allen Seiten goldbraun rösten. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Suppe in Tellern verteilen, mit Brotwürfeln und Kerbelblättchen garniert servieren.

Ratatouille-Sauce zu Pasta

Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Bei den Tomaten dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und zuerst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Den Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln und Nadeln und Blättchen fein hacken. Basilikumblätter in Streifen schneiden, die Hälfte davon beiseitelegen. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse (ohne die Tomaten) mit Knoblauch und Kräutern darin bei mittlerer Hitze andünsten. 1/8 l Wasser angießen, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Dann abschmecken, Ziegenkäse nebeneinander auf die Sauce legen und nur erhitzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Möhren Schnitten

Die Möhren schälen und raspeln. Die Nüsse fein hacken. Das Mehl mit Natron, Zimt, Sultaninen und Zucker vermischen. Den Ofen auf 180 ° C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Butter ausstreichen. Die Eier schaumig schlagen, dann nach und nach das Öl drunter schlagen. Die Eiercreme mit den übrigen Zutaten vermengen, auf dem Backblech glattstreichen. Den Kuchen im heißen Ofen 40 – 50 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Für die Creme: Alle Zutaten schaumig schlagen und auf den Kuchen streichen. Mit einem Esslöffel darauf Wellenlinien formen

Apfelstrudelcreme

Rosinen in ein Schälchen geben und mit kochend heißem Wasser übergießen, quellen lassen. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und grob reiben oder fein würfeln. Sofort mit Zitronen- und Apfelsaft in einem kleinen Topf aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Mit Zimt und Honig würzen, abkühlen lassen. Rosinen abgießen, abtropfen lassen. Apfel und Butter pürieren. Mit Rosinen unter den Quark mischen. Amarettini in einen Gefrierbeutel geben, mit dem Nudelholz grob zerdrücken und unter den Quark heben. Passt super auf Rosinenbrötchen oder Stuten. Hält sich einen Tag im Kühlschrank.