

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 39



Für die KW 39 (23. bis 27. September 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Shiitake-Pilze (Pilzmanufaktur Manitari, Bioland)
- Mangold bunt (Bioland Hof Morgentau)
- Kohlrabi (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Physalis (Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Glutenfreie Nudeln, Frühstücksflocken Mehlsorten und vieles mehr finden Sie in unserem Online-Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Physalis

Die auch als Kapstachelbeere bekannte Physalis ist ein Nachtschattengewächs und wird hauptsächlich in Südafrika angebaut. Ursprünglich stammt die Physalis aus den Anden in Südamerika. Die meisten Arten sind noch heute dort beheimatet. Sie ist das ganze Jahr über erhältlich, doch die Hauptsaison liegt zwischen November und Juni. Die lampionähnliche Hülle muss nicht unbedingt geschlossen sein, doch sind die Blätter dunkelbraun und die Beere schrumpelig, ist die Physalis nicht mehr frisch. Die Physalis ist trocken bei 10 ° C ein bis zwei Wochen haltbar. Wird sie zu feucht gelagert, schimmelt sie schnell. Es ist möglich sie geschält einzufrieren und auch zum Trocknen ist sie gut geeignet. Die Frucht schmeckt frisch, süß-sauer und leicht bitter. Das Aroma erinnert an Stachelbeere und Ananas. Die Beeren sind von einer klebrigen, abwaschbaren Schicht überzogen und im Inneren sind viele kleine Kerne, die man mitverzehren darf. Die Physalis ist besonders reich an den Vitaminen C, Niacin, Kalzium und Phosphor. Durch den hohen Vitamin C Gehalt stärkt sie das Immunsystem. Da sie eine harntreibende, reinigende und schweißtreibende Wirkung hat, soll sie bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Blasen- und Nierensteinen helfen.



Rezeptvorschau für die KW 39

Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste

1 kg dicke Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, Salz, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Schnittlauch, 50 g gem. Mandeln, 8 EL Öl, 2 EL Vollkorn-Paniermehl, 75 g geriebenen Käse, 1 Ei, 2 EL Mehl, Butter oder Öl zum Braten

Mangold-Kartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln, 1,4 kg Mangold, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 10 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 – 4 TL Zitronensaft

Pilz-Cremesuppe mit Shiitake

200 g Shiitake, 100 g Steinchampignons, ½ Bund Schnittlauch, 200 g Schlagsahne, 30 g Butter, 2 – 3 TL Gemüsebrühe, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer weiß, Pfeffer bunt (optional)

Weißer Schoko-Panna Cotta mit Physalis

50 g Physalis, 250 ml Naturjoghurt Vollfett- oder Sahnejoghurt, 250 ml Milch, 1 Vanilleschote, 80 g weiße Kuvertüre, 50 g Zucker, weiße Schokospäne, 4 Blatt Gelatine

Zutaten

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

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

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

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

Möhren-Curry-Creme

Zwiebel schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, darin die Zwiebel unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Übrige Butter mit Frischkäse vermengen, mit Mayonnaise und Currypulver verrühren. Abgekühlte Zwiebel, Möhren und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

Petersilienwurzelsuppe

Die Petersilienwurzeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Ein Apfelviertel beiseitelegen, restliche Viertel schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin unter Rühren 3 – 4 Minuten andünsten. Brühe und Majoran zugeben, aufkochen und 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Beiseite gelegten Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Apfelwürfeln und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Warmer Kürbissalat

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, dann auf einen Teller geben. Kürbishalbhieren, Kerne und Innenfasern entfernen. Kürbis in etwa 2 cm breite Steifen schneiden und schälen. Kürbis in Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 4 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzugießen und den Kürbis einige Minuten garen, bis die Gemüsebrühe verdampft und der Kürbis noch bissfest ist. In der Zwischenzeit Aprikosen in sehr kleine Stücke schneiden. Essig mit Nuss- und Sonnenblumenöl verschlagen. Aprikosenstückchen unterrühren, mit Paprikapulver, Chiliflocken und Salz würzen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Vinaigrette in die Pfanne geben und mit den Kürbiswürfeln mischen. Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bergkäse entrinden und mit einem Sparschäler in dünne Blättchen hobeln. Feldsalat mit den Kürbiswürfeln vermischen und mit Kürbiskernen und Bergkäse bestreut sofort servieren.

Süße Crêpes mit Apfelmus

Crêpes Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Eier und Salz hinzugeben und alles mit einem Rührbesen gut verquirlen. Butter in einer Pfanne zerlassen und unter die Teigmasse heben. Anschließend den Crêpes-Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und ¼. Butter in der Pfanne erhitzen. Apfel-Spalten in die Pfanne geben und kurz darin anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen. Apfelmus mit Zimt und Honig süßen. Teflon beschichtete Pfanne, erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl austreichen. Eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Teig darin durch Schwenkbewegungen gleichmäßig verteilen. Sobald der Crêpe fest wird, muss sie gewendet werden. Die gebackenen Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Crêpes mit 2 EL Apfelmus bestreichen. Crêpes zusammenrollen und im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C Umluft hitze etwa 5 Minuten backen.