

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW40



Für die KW 40 (30. September bis 4. Oktober 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Tomaten rund (Ackerlei Bioland)
- Spinat (Bioland Hof Morgentau)
- Schnittlauch im Bund (Biolandhof Ohlig)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Trauben Regent (Bischmann Bioland)

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in der ersten Oktoberwoche (KW 40) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt der Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten.

Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team

### Produktinfo: Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen! In den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie wegen eines Kommafählers über Jahrzehnte hinweg behauptet wurde, doch es sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann über die Araber nach Spanien gelangte. Mittlerweile wächst Spinat aber auch bei uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, besonders hoch ist das Angebot für Spinat im April und Mai.

## Rezeptvorschau für die KW40

### Möhrensuppe mit Kokosmilch

500 g Möhren, 4 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50 g Ingwer, 200 ml Kokosmilch, 750 ml Gemüsebrühe, 125 ml Orangensaft, Salz, Pfeffer

### Linsen mit Spinat und Zitronenjoghurt

250 g Spinat, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 1 Zitrone, 1 EL Öl, 200 g rote Linsen, 200 g gelbe Linsen, 1 TL Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, 700 ml Gemüsebrühe, 150 g Rosinen, Salz, Pfeffer, 50 g Haselnussblättchen, 500 g Vollmilch Joghurt

### Gefüllte Tomaten mit Ei

4 mittelgroße Tomate, 4 Eier, 4 Zweige Schnittlauch, 5 Zweige Basilikum, 4 Zweige Thymian, 2 Zweige Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 TL Olivenöl, etwas Parmesan

### Trauben Dessert mit Quark-Joghurtcreme

400 g Trauben, 200 g Butterkekse, 100 g Walnüsse, 250 ml Sahne, 2 EL Honig, 50 g Schokolade 70% Kakao, 250 g Quark Magerstufe, 200 g Naturjoghurt



## Zutaten

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

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

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

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

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8 – 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite in 2 – 3 Minuten hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

## Mangold-Kartoffeln

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser garkochen. Abgießen und beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen, Mangold grobe Stücke schneiden Knoblauchzehe in der Schale mit dem Messer andrücken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe darin goldbraun braten. Mangold und Gemüsebrühe zugeben und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze dünsten Deckel abnehmen, Kartoffeln zugeben und weitere 2 – 3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen

## Pilz-Cremesuppe mit Shiitake

Pilze putzen. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Die Shiitake evtl. vierteln. Pilze im heißen Fett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz unter Wenden anschwitzen Sahne und 600 ml Wasser unter Rühren zugießen und aufkochen. Brühe darin auflösen. Die Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und in die Suppe geben. Auf Tellern anrichten und evtl. mit buntem Pfeffer bestreuen.

## Weißer Schoko-Panna Cotta mit Physalis

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einschneiden, Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Kuvertüre grob hacken, mit Zucker, Vanillemark und Milch in einen Topf geben, bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Milch auflösen. Joghurt darunter rühren. Masse in 4 Gläser (à ca. 150 ml Inhalt) verteilen. Mindestens 4 Stunden kaltstellen. Hülle der Physalis lösen und nach außen streifen. Panna Cotta mit Physalis und weißen Schokospänen verzieren.