

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW41



Für die KW 41 (7. bis 11. Oktober 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Grünkohl (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Lauch (Ackerlei Bioland)
- Rübchen weiß (Biolandhof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Birnen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kraft Ballast Brot, 750 g, 3,99 € (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: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.



## Rezeptvorschau für die KW41

### Grünkohl Moussaka

1,5 kg Grünkohl, 4 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, Meersalz, Pfeffer, Thymian, 500 g Pellkartoffeln (vom Vortag), 75 g ger. Käse, 2 Eier, 200 g Schmand, 1 Zwieback, 1 EL Sesam

### Lauchcremesuppe

2 Stangen Lauch, 60 g Butter, 2 Kartoffeln, 750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian

### Gedünstete Rübchen

Bd. Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

### Birne mit Vanilleeis

2 Birnen, ½ Stange Zimt oder Zimtpulver, etwas Zitronensaft, 200 ml Traubensaft, 3 EL Zucker, 2 Kugeln Vanilleis

## Zutaten

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

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

4 mittelgroße Tomate, 4 Zweige Schnitt-  
lauch, 5 Zweige Basilikum, 4 Zweige Thy-  
mian, 2 Zweige Petersilie, 1 Zweig Ros-  
marin, 4 Eier, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zitrone,  
Salz, Pfeffer, 4 TL Olivenöl, Parmesan

400 g Trauben, 200 g Butterkekse,  
100 g Walnüsse, 250 ml Sahne, 50 g Scho-  
kolade 70% Kakao, 250 g Quark Mager-  
stufe, 200 g Naturjoghurt, 2 EL Honig

## Möhrensuppe mit Kokosmilch

Zwiebel kleinschneiden und in etwas Öl goldgelb andünsten. Ingwer, Möhren und Kartoffeln kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben und für 5 Minuten anbraten. 750 ml Gemüsebrühe dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Orangensaft hinzufügen und pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken

## Linsen mit Spinat und Zitronenjoghurt

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspresen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin andünsten. Linsen und Kreuzkümmel zufügen, andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat und Rosinen zum Schluss hinzufügen. Abkühlen lassen und Olivenöl untermischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Joghurt mit der Zitronenschale verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller anrichten und Zitronenjoghurt dazu reichen.

## Gefüllte Tomaten mit Ei

Backofen auf rund 200 ° C vorheizen. Tomaten waschen, "Deckel" abschneiden und das Innere der Tomaten mit einem Löffel herauskratzen. Die Tomaten umdrehen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter und Nadeln fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Mit Kräutern und Knoblauch mischen. Alles salzen und pfeffern. Eine kleine, ofenfeste Form einfetten. Tomaten innen salzen und pfeffern, je 1 TL Öl und etwas von der Kräutermischung hineingeben. Für jede Tomate 1 Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Tomaten in die Form setzen und jede mit geriebenem Parmesan bestreuen. Tomaten rund 10 – 15 Min. backen.

## Trauben Dessert mit Quark-Joghurtcreme

Die Trauben waschen, trocken tupfen, halbieren. Die Kekse zerbröseln, die Walnüsse grob hacken. Die Sahne steif schlagen und die Schokolade in kleine Stücke schneiden oder raspeln. Quark mit Naturjoghurt und Honig nach Geschmack gut verrühren. Schokolade und Walnüsse zufügen und gut vermengen. Geschlagene Sahne unterheben. Nun abwechselnd Quark- Joghurtcreme, Weintrauben und Kekse in einer Glasschale oder hohen Dessertgläser schichten. Mit Weintrauben, Walnüsse, Schokoladespänen und eventuell Melissenblättchen verzieren. Das Trauben-Dessert mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen und ziehen lassen.