

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW42



Für die KW 42 (14. bis 19. Oktober 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Spitzkohl (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Süßkartoffeln (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Sellerie mit Grün (Biolandhof Ohlig)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Süßkartoffel

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze. Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.

Rezeptvorschau für die KW42

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

Süßkartoffelpüree

600 g Süßkartoffeln, 200 g Zwiebeln, 40 g Ingwer, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Linsensalat mit Sellerie

250 g Knollensellerie, 200 g rote Linsen, 1 EL Butter, Zucker, Salz, 75 ml Gemüsebrühe, 3 EL Apfelessig, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 3 Frühlingszwiebeln, 300 g Endiviensalat, 50 g Parmesan

Apfel-Zimt-Waffeln

200 g säuerliche Äpfel, 50 g Butter, 300 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 3 EL Rohrzucker, 2 TL Zimtpulver, 3 Eier (Größe M), ¼ l Milch, 200 g Naturjoghurt, 1 kräftige Prise Salz, Fett fürs Waffeleisen



Zutaten

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

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

Bd. Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

Grünkohl Moussaka

Zwiebeln in Ringe, Möhren in Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch in Butter anbraten. Grünkohl putzen und dazugeben und 10 Minuten dünsten und gut abschmecken. Auflaufform fetten, mit der Hälfte der in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln auslegen. Eine Hälfte der Gemüsemischung darüber, die restlichen Kartoffeln darauf und mit der restlichen Gemüsemischung bedecken. Käse, Eier und Schmand zu einer Creme anrühren und darüber geben. Zwiebackbrösel und Sesam oben drauf streuen. Bei 200 ° C 25 – 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen (bis Eimasse gestockt ist, notfalls mit Alufolie abdecken).

Lauchcremesuppe

Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten Dünsten. Kartoffeln würfeln und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen. Bei geringer Hitze Kartoffeln ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Das Ganze mit einem Mixer gut pürieren.

Gedünstete Rübchen

Die Rübchen vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben. Tipp: Mairübchen können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Füllen. Das Mairübchen-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.

Birne mit Vanilleeis

Birnen schälen, halbieren und das Kernhaus entfernen und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Rotwein, Zimt und Zucker in einem Topf zum köcheln bringen. Birnenhälften 5 – 10 Minuten darin kochen bis sie weich sind, herausnehmen und abkühlen lassen. Traubensaftsud einköcheln lassen und reduzieren bis eine sirupartige Soße entsteht. Das Vanilleis anrichten, die Birnenhälften dazu und Soße über Birnen und Eis verteilen, evtl. mit Sahne und Minze garnieren.