

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW43



Für die KW 43 (21. bis 25. Oktober 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Brokkoli (Deutschland)
- Aubergine
- Schlangengurke
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Kiwi Gold

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,89 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– MARTINSGANS –



Unser Aktionsangebot im NOVEMBER:
Martinsgans – ca. 4 kg – in Demeter-Qualität vom Eichwaldhof

Weitere Informationen finden Sie in unserem Online-Shop.

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW43

Möhren-Tomaten-Suppe

700 g Möhren, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Tomatensaft, Salz, Pfeffer, 1 Mango, 150 g Feta Käse, grob gemahlener Pfeffer zum Bestreuen

Brokkoli Auflauf

500 g Brokkoli, Salzwasser, 2 l Wasser, 2 TL Salz, 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 200 g gelbe und grüne Bandnudeln, 3 Eier (Größe M), 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund glatte Petersilie, 40 g abgezogene, gehobelte Mandeln, 400 g Frühlingsquark

Auberginencreme

1 große Aubergine (ca. 400 g), 1 Tomate, 2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Tahin (Sesammus), ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, ¼ Bund Petersilie

Apfel-Tiramisu

4 Äpfel, 2 EL Zucker, ½ Pk. Vanille-Puddingpulver, 1 Pk. Löffelbiskuits, 1 Becher Schlag-
sahne, 2 TL Puderzucker

Produktinfo: Kiwi Gold

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung.

Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 Gramm Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen.



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

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

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 für das Waffeleisen

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.

Süßkartoffelpüree

Süßkartoffel schälen, Zwiebeln und Süßkartoffeln in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Süßkartoffel zugeben und 2 Minuten mit dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mineralwasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze in 15 – 18 Minuten weich garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Ingwer unterrühren. Restliche Butter zugeben, alles mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Linsensalat mit Sellerie

Linsen in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Sellerie schälen, putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Sellerie zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit 1 gestrichenen TL Zucker und 1 Prise Salz bestreuen und den Zucker ca. 2 Minuten darin karamellisieren lassen, vom Herd nehmen. Brühe erwärmen, mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, das Öl darunter schlagen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerpfeifen. Parmesan in Späne hobeln. Die Linsen mit der Vinaigrette mischen und den Salat unterheben. Den Sellerie, die Frühlingszwiebeln und den Parmesan darüber verteilen, mit Pfeffer bestreut, servieren.

Apfel-Zimt-Waffeln

Die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt miteinander vermischen. Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, Joghurt und flüssige Butter gründlich miteinander verrühren. Dann die Mehlmischung nach und nach dazugeben und unterrühren. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Unter den Teig rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Minuten knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.