

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW45



Für die KW 45 (4. bis 8. November 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl (Deutschland)
- Sprossen (Healthy Powerfood Deutschland)
- Zucchini
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Trauben hell

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,45 € (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: Sprossen

Sprossen sind auf den ersten Blick klein und unscheinbar, doch mit ihren inneren Werten stellen Sprossen manch ausgewachsenes Gemüse in den Schatten, denn während sie sich ans Licht kämpfen, vervielfacht sich ihr Gehalt an wertvollen Vitalstoffen und Enzymen. Während des Keimvorgangs steigt der Vitamingehalt sprunghaft an. So soll der Betakarotin-Gehalt (Provitamin A) von Linsen Untersuchungen zufolge innerhalb von vier Tagen um das Dreifache zugenommen haben, die für Gehirn und Nerven wichtigen B-Vitamine bei verschiedenen Keimlingen sogar bis um das Siebenfache. Bei manchen Sprossen, insbesondere von Hülsenfrüchten, konnte auch Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Nahrungsmitteln und Sauerkraut zu finden ist, nachgewiesen werden. Auch die Vitamine C, E und K nehmen beim Keimen stark zu. Sprossen sind zudem ausgezeichnete Quellen für Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink und liefern reichlich hochwertiges Eiweiß.

(Quelle: [www.healthypowerfood.de](http://www.healthypowerfood.de))

## Rezeptvorschau für die KW45

### Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

750 g Möhren, 10 g Ingwerwurzel, 1 rote Peperoni, 1 ½ EL Speiseöl, 90 g rote Linsen, 1 Msp. gemahlener Kardamom, 650 ml Gemüsebrühe, 6 Blättchen Minze, Salz und Pfeffer, Muskatnuss

### Hirsesalat mit Zucchini und Tomaten

200 g Zucchini, 4 Tomaten, 1 große Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 200 g Hirse, Salz, 3 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, 80 g grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein), 1 EL eingelegte Kapern, 2 EL Aceto balsamico bianco, 1 – 2 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Pfeffer

### Blumenkohlaufauf

1 Blumenkohl, Butter, ½ Tasse Milch, 3 EL Mehl, ¼ Liter Milch, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Parmesan

### Apfeltaschen

750 g Äpfel, 50 g Rosinen, 60 g Zucker, 1 TL Zitronensaft, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 150 g Magerquark, 6 EL Milch, 6 EL Speiseöl, 1 Packung Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker, 2 EL Wasser



## Zutaten

1 gelbe Paprika, 3 rote Spitzpaprikas,  
1 Zwiebel, 6 EL Kokosöl, 3 EL Kokosmehl,  
500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokos-  
milch, Pfeffer, Salz, Chilipulver, Basilikum-  
blätter, 1 halbe Zucchini

2 Möhren, 1 EL Sonnenblumenkerne,  
1 Zwiebel, 1 Zucchini, 50 g Gouda, 2 TL Öl,  
150 g Haferflocken, 1 Ei, 1 TL Oregano,  
5 EL Vollkornmehl, 3 EL Sonnenblumenöl

500 g Hokkaido Kürbis, ca. 20 Cannel-  
loni, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,  
Olivenöl, 800 g gehackte Tomaten,  
½ Bund Basilikum, 1 TL brauner Zucker,  
2 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe,  
300 g Ricotta, Thymian, 100 ml Milch,  
125 g Mozzarella, 400 g Crème Fraîche  
70 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen (500 g), 3 Zitronen,  
250 g weiche Butter, 4 große Eier,  
150 g brauner Zucker, 350 g Mehl,  
2 TL Backpulver, etwas Butter fürs Blech

## Mediterrane Paprikasuppe

Paprika und Zwiebel klein schneiden und im Kochtopf in 3 EL Kokosöl 10 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles pürieren. Kokosmilch und Kokosmehl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Kokosöl scharf anbraten. Suppe in Teller füllen, Zucchini darüber geben und mit Basilikumblätter bestreut servieren.

## Gemüseburger

Sonnenblumenkerne ohne Öl rösten. Zwiebel abziehen und raspeln. Möhren und Zucchini ebenfalls raspeln. Käse reiben. 2 TL Öl erhitzen und die Zwiebelraspel 5 Minuten schmoren. Möhren und Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Sonnenblumenkerne, Käse, Haferflocken unter das Gemüse mischen. Anschließend das Ei, Oregano, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut vermischen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vollkornmehl in einen Teller streuen. Gemüsemasse in 4 Portionen teilen, zu je einer Kugel formen und diese im Mehl wälzen. Öl erhitzen und die Gemüseburger von beiden Seiten 5 Minuten braten.

## Kürbis-Ricotta-Cannelloni

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch zugeben und so lange dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten und Zucker dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen, Basilikum hacken und unterrühren. Eine Auflaufform mit der Sauce füllen. Kürbis waschen, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und den Kürbis 5 Minuten darin anbraten. Brühe hineingeben und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten garen bis der Kürbis weich ist. Kürbis mit einem Holzlöffel zerdrücken und Ricotta unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kürbisfüllung in einen großen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden und so die Cannelloni füllen. Die fertigen Cannelloni auf der Tomatensauce verteilen. Crème Fraîche mit Milch und Parmesan glattrühren und auf die Cannelloni gießen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf der Sauce verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 40 Minuten backen bis der Käse eine schöne Farbe hat.

## Bananen-Zitronen-Kuchen

Zitronen unter dem heißen Wasserstrahl gründlich bürsten. Abtrocknen und die Schale abreiben. Alle Zitronen auspressen. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Backblech fetten. Die Bananen schälen und mit der Gabel fein zerdrücken. Butter mit Zucker gut cremig rühren, die Masse wird trotz braunem Zucker heller. Eier einzeln aufschlagen und unterrühren, Bananen und Zitronenschale mit Saft auch. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Bananenmasse mischen. Teig auf dem Backblech verstreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ungefähr 30 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.