

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW46

Für die KW 46 (11. bis 15. November 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Wirsing (Bioland-Hof Morgentau)
- Pastinaken (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Rettich violett mild (Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Kaki

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1.000 g, 3,99 € (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

Rezeptvorschau für die KW46

Pastinaken Suppe

600 g Pastinaken, 1 großer rotschaliger Apfel (z. B. Elstar), 1 Stange Lauch, 200 g Kartoffeln, 5 EL Öl, 1,3 l Gemüsebrühe, 1 TL getrockneter Majoran, frisch gepresster Zitronensaft, 3–4 Stiele, krause Petersilie, Salz, Pfeffer

Rettich-Äpfel-Salat

300 g Rettich, 2 Äpfel, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Schnittlauch

Wirsing-Möhren-Auflauf mit Speck

800 g Wirsing, 400 g Möhren, 2 rote Paprikaschoten (je etwa 200 g), 200 g Schlagsahne, 150 g durchwachsender Speck oder alternativ geräucherter Tofu, 4 Eigelb (Größe M), 4 Eier (Größe M), 250 ml (¼ l) Milch, 4 Eiweiß (Größe M), Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Obstsalat mit Orangenjoghurt

2 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 150 g Weintrauben (blau oder grün), 1 Kiwi, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Ahornsirup, 1 Orange, 200 g Naturjoghurt, 2 EL Sahne, 1 Prise gemahlene Nelken, 2 EL ungesalzene Pistazienkerne

Produktinfo: Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. Weltweit wichtigste Anbauer sind Italien, Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien. Diospyros kaki lautet der wissenschaftliche Name der Kaki, dabei bedeutet „diospyros“ auf griechisch „göttliches Feuer“. Der Kakibaum gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und kann eine Höhe von 8–10 m erreichen. Kakis sind reich an Vitamin A und B-Vitaminen, daneben Phosphor und Kalium. Sie werden zur Behandlung von Erkrankungen der Schilddrüse verwendet, obgleich eines niedrigen Gehaltes an Jod. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöfeln. Aber unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge. Volle Reife ist an tieforanger bis blaßroter Schale, sehr weichem Zustand, fast schon vor dem Zerfallen, erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht. Im Handel werden nur unreife, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln läßt sich das Nachreifen erheblich verkürzen. Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln läßt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.



Zutaten

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

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

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

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

Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Möhren-, Ingwerwürfel und Peperonistreifen darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Linsen, Pfeffer und Kardamom hinzufügen, etwa 2 Minuten mit andünsten. Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen, zugedeckt 8–10 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit Minzeblättchen garniert servieren

Hirsesalat mit Zucchini und Tomaten

Die Hirse mit ½ l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt kochen. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle noch 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Zucchini waschen, putzen und getrennt in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Möhren und Sellerie darin anbraten. Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mitbraten und mit Salz würzen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Oliven halbieren. Tomaten, Petersilie und Oliven mit dem gebratenen Gemüse und den Kapern mischen. Essig, 1 EL Zitronensaft, Zucker und restliches Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hirse untermischen und den Salat kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Blumenkohlaufauf

Blumenkohl in Röschen zerteilen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Röschen darin ca. 5 Min. kochen und anschließend gut abtropfen lassen. Etwas Butter zerlassen, Röschen darin anbraten. Milch dazu gießen und den Blumenkohl bei milder Hitze bissfest garen. Backofen auf 190 °C vorheizen. Restliche Butter zerlassen, etwas Mehl dazugeben und die Milch langsam untermischen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße mit den Blumenkohlröschen mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Verquirlte Eier mit Parmesan verrühren und darüber geben. Mit Alufolie abdecken und auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.

Apfeltaschen

Zubereitung für die Füllung: Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit Rosinen und Zucker unter Rühren leicht dünsten, mit Zitronensaft abschmecken. Für den Teig: Alle restlichen Zutaten, bis auf den Puderzucker und das Wasser, vermischen. Auf einer Arbeitsplatte ausrollen und runde Platten (Durchmesser ca. 10 cm) ausstechen. Auf die eine Hälfte etwas von der Apfelfüllung geben, den Rand der Teigplatte mit Milch bestreichen, die andere Hälfte darüber klappen und an den Rändern gut andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 170 °C ca. 15 Minuten backen. Für den Guss: Puderzucker sieben, mit heißem Wasser glatt rühren, so dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die abgekühlten Apfeltaschen damit bestreichen.