

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW47



Für die KW 47 (18. bis 22. November 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Spitzkohl (Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland)
- Grünkohl rot (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Auberginen
- Fenchel (Deutschland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 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

Rezeptvorschau für die KW47

Karotten-Ingwer-Suppe

500 g Karotten, ½ Limette, 1 Zwiebel, 10 g Ingwer, 30 g Alsan (vegane Butter), 1 EL Agavendicksaft, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 ml Sojasahne

Vegetarische Moussaka

2 große Auberginen (etwa 400 g), Knoblauchpulver, 1–2 EL Weizenmehl, 6 EL Olivenöl, 1 EL Zwiebelwürfel, 300 g Tomatenwürfel, 1 EL Thymianblättchen, 1 EL gehackte Basilikumblättchen, 1 EL gehackte Rosmarinnadeln, 1 EL abgezogener, gehackter Knoblauch, 2 große Tomaten (in Scheiben), 60 g geriebener Parmesan

Polenta Waffeln mit Fenchelcreme

75 g Butter, 250 g Polenta (Instant), 100 g Weizenmehl (Type 405), 3 Eier (Größe M), 350 ml Milch, Salz, Pfeffer, 40 g Parmesan, 150 g rote Paprika, Fett fürs Waffeleisen
Für die Fenchelcreme: 30 g gehackte Mandeln, 150 g Fenchel, ½ Bund Basilikum, 1–2 Knoblauchzehen, 1–2 TL Fenchelsamen, 6–8 EL Olivenöl, 1–2 EL Zitronensaft

Kokos-Bananen-Aufstrich

1 kleine reife Banane, 60 g Kokosraspel, 80 ml Kokosmilch, 1 EL frisch gepresster Limetensaft, ½ TL gemahlener Kardamom

Produktinfo: Banane

Die Banane stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Ihre Reise um die Welt begann im 6. Jahrhundert. Afrika, zunächst Ägypten galt es zu erobern. Von hier aus wurden die Pflanzen über Westafrika nach Mittel- und Südamerika gebracht. Auch im tropischen/subtropischen Klima der Karibik wurde sie schnell heimisch. Zum bedeutenden Exportartikel wurde sie jedoch erst mit der Erfindung von Kühlsystemen. Sogenannte „Bananendampfer“ brachten die exotischen Köstlichkeiten ungefähr ab dem Jahre 1900 auf unsere Ladentheken. Ein warmes, feuchtes Klima ist die Voraussetzung eines erfolgreichen Plantagenanbaus. Zum Wachsen benötigt die Bananenpflanze reichhaltige Nährstoffe aus dem Boden. Was aus diesem Boden herauswächst, sieht aus wie ein Baum, ist aber eine Staude, die ungefähr zwischen drei und neun Metern hoch wird. Die Bananenstaude entwickelt sich aus Blättern, die sich umeinander legen. Die Pflanze erhält so einen „Scheinstamm“. Nach sieben Monaten bekommt sie eine große, meist rote Blüte, die nach unten hängt. Nur die weiblichen Blüten tragen Früchte, die wie Finger aussehen (arab. Banan = Finger) und zunächst, wie die Blüte, nach unten wachsen. Da sie sich aber der Sonne zuwenden, krümmen sie sich während ihres Wachstums immer mehr dem Licht entgegen, die Banane wird krumm.



Zutaten

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

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

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

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

Pastinaken Suppe

Die Pastinaken putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Ein Apfelviertel beiseitelegen, restliche Viertel schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin unter Rühren 3–4 Min. andünsten. Brühe und Majoran zugeben, aufkochen und 20–25 Min. köcheln lassen. Beiseite gelegten Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Apfelwürfeln und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rettich-Apfel-Salat

Rettich schälen und sehr feine lange Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Äpfel und Rettich sofort mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Flüssigkeit von Rettich und Apfel abgießen. Den Salat in eine Schüssel geben. Dazu schmeckt Dinkelbaguette und Harzer natur.

Wirsing-Möhren-Auflauf mit Speck

Von dem Wirsing die groben äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing vierteln, abspülen, abtropfen lassen und den Strunk herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Speck bzw. Tofu in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erwärmen und die Speck- bzw. Tofustreifen darin knusprig ausbraten. Wirsingstreifen, Möhrenstifte, Paprika- und Speckstreifen mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in eine große, flache gefettete Auflaufform schichten. Eigelb, Eier, Milch und Sahne verschlagen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Auflauf mit der Eier-Sahne-Masse übergießen. Die Form auf dem Rost auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf etwa 35 Minuten backen.

Obstsalat mit Orangenjoghurt

Die Äpfel und die Birne waschen oder schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in dünne Spalten schneiden. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Trauben waschen, abzupfen, halbieren und eventuell die Kerne mit der Messerspitze aus dem Traubenfleisch pulen. Kiwi schälen, der Länge nach vierteln und in dünne Spalten schneiden. Die Früchte mit dem Zitronensaft und 1 EL Ahornsirup vermischen und den Salat kurz ziehen lassen. Inzwischen die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Schale von der Orange dann so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Den Saft, der dabei abläuft, unter den Salat rühren. Orangenfilets in Stücke schneiden und ebenfalls unterrühren. Den Joghurt mit der Sahne, übrigem Ahornsirup, der Orangenschale und eventuell dem Nelkenpulver gut verrühren. Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Obstsalat noch mal durchrühren und in Schälchen verteilen. Den Orangenjoghurt darüberlaufen lassen, Pistazien drüber streuen.