

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW48

Für die KW 48 (25. bis 29. November 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Endivien (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Süßkartoffeln (Eichwaldhof Förster Demeter & Bioland-Hof Morgentau)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,85 € (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 KW48

### Süßkartoffelcremesuppe

700 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom- oder Currypulver, Zucker, 1 Bund Schnittlauch

### Caesars Salad

1 Blattsalat (Batavia, Eichblatt), 1 Endiviensalat, ½ rote Paprika, 75 g Mayonnaise, 25 ml Sojamilch, 1 EL Worcester Sauce, 1 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1–2 TL Paprikapulver (edelsüß), 4 Scheiben Dinkel-Hafertoast, Pfeffer

### Kartoffel Lachs Auflauf

1 Stange Lauch, 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Räucherlachs, 200 g Sahne, 2 Eier, Butter für die Form

### Apfel-Cantuccinii-Gratin

800 g Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 5 EL brauner Zucker, ½ TL Zimtpulver, 150 g Sahne, 60 g Cantuccinii, 1 EL Butter, Butter für die Form



### Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winter-Lauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winter-Lauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



## Zutaten

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

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

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

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

## Karotten-Ingwer-Suppe

Die Limette mit heißem Wasser waschen, mit einem Zestenreißer dünne Streifen von der Schale schneiden und den Saft auspressen. Die Zwiebel, den Ingwer sowie die Karotten schälen und fein würfeln. Alsan in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel sowie die Limettenzesten darin andünsten. Nach 3 Minuten die Karottenwürfel mit dem Agavendicksaft dazugeben und für weitere 3 Minuten dünsten. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Stab- oder im Standmixer pürieren (eventuell noch etwas Brühe hinzugeben) und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Sahne in die Suppe geben und heiß servieren.

## Vegetarische Moussaka

Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Die Auberginen in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Auberginenscheiben in Mehl wälzen. Jeweils etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Den Backofen vorheizen. Auberginenscheiben dachziegelartig in einer gefetteten Auflaufform anrichten und warm stellen. Die Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne glasig dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Zutaten einige Minuten dünsten lassen. Die Tomatenscheiben auf die Auberginenscheiben verteilen und darauf die Zwiebel-Tomaten-Masse verteilen. Mit Parmesan-Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

## Polenta Waffeln mit Fenchelcreme

Für die Waffeln die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Polenta, Mehl, Eier, Milch, 100 ml Wasser und Butter verrühren und mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen Parmesan fein reiben. Die Paprika waschen, putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter den Teig rühren. Für die Fenchelcreme die Mandeln hellbraun rösten, bis sie duften, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und mitsamt dem Fenchelgrün grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Fenchel, Basilikum, Knoblauch, Fenchelsamen und Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Die Mandeln unterrühren und die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 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 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit der Fenchelcreme servieren

## Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, getoastetem Weißbrot oder Kokoszwieback.