

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW01



Für die KW 01 (30. Dezember bis 03. Januar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Wirsing (Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland)
- Süßkartoffeln
- Sellerie (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Rettich violett (Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballast Brot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

–LIEFERTAGVERSCHIEBUNG UND BETRIEBSFERIEN –



In der KW 01 findet die Auslieferung Montags und Dienstags regulär statt. Ist Ihr Liefertag Mittwoch, Donnerstag oder Freitag, verschiebt sich dieser um einen Tag nach hinten. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen ein wunderschönes neues Jahr!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Wirsing

Wirsing ist eine Kohllart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestofte Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.

Rezeptvorschau für die KW01

Süßkartoffel-Möhren-Suppe

2 Schalotten, 250 g Süßkartoffeln, 250 g Möhren, 1 Vanilleschote, 1 Orange, 40 g Butter, 700 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 100 g Sahne, 200 ml Milch, 3 TL rosa Pfeffer

Orangen-Wirsing

1 kg Wirsing, 1 Zwiebel, 5 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 TL getrockneter Thymian, 2 große Orangen, 200 g Sahne, Salz, Pfeffer

Sellerie-Nuss-Aufstrich

300 g Knollensellerie, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, 100 g Walnuskerne, 50 g Parmesan, 180 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Apfel-Zimt-Buchteln

150 g Milch, 40 g Butter, ½ Würfel frische Hefe, 40 g Zucker, Prise Salz, 1 Ei, 300 g Mehl, 4 – 5 Äpfel, Saft 1 Zitrone, 2 – 3 EL Speisestärke, 300 ml Apfelsaft, 40 g Zucker, 2 TL Vanille-Paste, 1 ½ TL Zimt, 2 – 3 EL Puderzucker



Zutaten

750 g Möhren, 1 kleines Stück Ingwer (etwa 10 g), ½ rote Peperoni, 1 ½ EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, 100 g rote Linsen, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kardamom, 1 l Gemüsebrühe, 5 – 6 Pfefferminzblätter, Salz, geriebene Muskatnuss

375 g Salatgurken, 125 g Gemüsezwiebel, 400 g Tomaten, 75 g Oliven, 200 g griechischer Schafkäse, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, 5 EL Olivenöl, frische Thymianblättchen

600 g Hokkaido, 40 g Kürbiskerne, 125 g Feldsalat, 2 EL Sonnenblumenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 40 g getrocknete Aprikosen, 4 EL Obstessig, 2 EL Walnussöl, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Chiliflocken, Salz, 70 g Bergkäse

8 kleine feste säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen, ¼ l Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Butter, 1 – 2 TL abgeriebene Zitronenschale, ¼ TL Zimtpulver, 50 g Mandelblättchen, 1 – 2 EL Honig,

Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Peperoni halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Peperoni waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren-, Ingwerwürfel und Peperonistreifen darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Linsen, Pfeffer und Kardamom zufügen und etwa 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen. Zutaten zum Kochen bringen, mit Deckel 8 – 10 Minuten leicht kochen lassen. Inzwischen Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Suppe vor dem Servieren mit Salz und Muskat abschmecken und mit Minzestreifen bestreuen.

Griechischer Bauernsalat

Gurken schälen. Die Enden abschneiden. Gurken längs halbieren, evtl. die Kerne mithilfe eines Löffels herausschaben und Gurken in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven evtl. abtropfen lassen. Schafkäse in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf einer großen Platte oder in einer Schüssel anrichten. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Die Sauce über die Salatzutaten geben und mit vorbereiteten Thymianblättchen bestreuen.

Warmer Kürbissalat

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, dann auf einen Teller geben. Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen. Kürbis in etwa 2 cm breite Steifen schneiden und schälen. Kürbis in Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 4 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzugießen und den Kürbis einige Minuten garen, bis die Gemüsebrühe verdampft und der Kürbis noch bissfest ist. In der Zwischenzeit Aprikosen in sehr kleine Stücke schneiden. Essig mit Nuss- und Sonnenblumenöl verschlagen. Aprikosenstückchen unterrühren, mit Paprikapulver, Chiliflocken und Salz würzen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Vinaigrette in die Pfanne geben und mit den Kürbiswürfeln mischen. Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bergkäse entrinden und mit einem Sparschäler in dünne Blättchen hobeln. Feldsalat mit den Kürbiswürfeln vermischen und mit Kürbiskernen und Bergkäse bestreut sofort servieren.

Bratäpfel

Die Rosinen im Apfelsaft einweichen. Backofen vorheizen auf 180 ° C (auch schon jetzt: Umluft 160 ° C). Die Äpfel gut waschen, trockenreiben. Die Kerngehäuse mit einem Messer vorsichtig, aber großzügig rausschneiden, ohne die Äpfel zu zerlegen. Die Höhlungen mit Zitronensaft beträufeln. Eine feuerfeste Form mit 1 TL Butter austreichen. Die Rosinen abtropfen lassen, den Apfelsaft in die Form gießen. Mandelblättchen grob hacken, mit der restlichen Butter, Rosinen und Honig verrühren, mit Zimtpulver und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die ausgehöhlten Äpfel in die Form setzen, mit der Mischung füllen. Knapp 20 Minuten im Ofen braten (Mitte).