

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW03



Für die KW 03 (13. bis 17. Januar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Pastinaken (Bioland-Hof Morgentau)
- Spitzkohl
- Rote Bete (Eichwaldhof Förster, Demeter/Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Erdnüsse

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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



Wir wünschen allen Kunden ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Pastinkaken

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.

Rezeptvorschau für die KW03

Rote Bete-Apfel-Salat mit Minze

350 g Rote Bete, 1 Apfel, 1 Bund frische Minze, 4 EL Apfelessig, 1 TL Apfeldicksaft (optional), 1 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 20 g Kürbiskerne, Sprossen zum Garnieren

Broccoli-Zitronen-Nudeln

500 g Brokkoli, 400 g Bandnudeln, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3 EL Mandelblättchen, 2 EL Öl, 200 g Schlagsahne, 1 TL Gemüsebrühe (instant), 1 Zitrone

Kartoffeltortilla mit Kohlstreifen (Für 2 Personen)

150 g Spitzkohl, 1 dünne Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, ½ Bund Petersilie, 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, 50 g Schafskäse (Feta), 3 Eier (Größe M), 3 EL Milch

Karamellierter Apfelpudding mit Zimt

1 Apfel, 50 g Zucker, 350 ml Apfelsaft, 1 Msp. Zimt, 300 g Sahne, 35 g Speisestärke, 30 g Mandelblättchen, 1 Pck. Vanillezucker



Zutaten

2 Zucchini, 4 Tomaten, 2 gelbe Paprikaschoten, ½ Knoblauchzehe, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Stängel Liebstöckel, 2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum, Öl zum Braten, 4 Blätter Salbei, 500 g rote Linsen, Salz, Pfeffer, 400 ml Gemüsebrühe, 1 TL Speisestärke

9 Clementinen, 500 g Mascarpone, 150 g Zucker, 5 EL Orangensaft, 1 Stange Zimt, 1 Sternanis, 3 Gewürznelken, 5 Eigelb, 8 Löffelbiskuits, 1 EL Kakaopulver

1 kg Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, 125 ml Gemüsebrühe, 4 EL Essig, ½ TL Zucker, 3 EL Rapsöl, Pfeffer, Salz

4 Äpfel, 2 EL Butter, 2 EL Zucker, 4 Eier, 4 EL Zucker, 400 ml Milch, 250 g Mehl, ½ TL Backpulver, Salz

Linsenpfanne mit Tomate und Zucchini

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den frischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Liebstöckel und Thymian hacken, das Basilikum mit den Händen grob zerpfücken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel sowie die Salbeiblätter darin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten die Linsen, den Knoblauch, Liebstöckel, Thymian sowie die Frühlingszwiebeln in den Topf geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten andünsten. Nun die Tomaten klein würfeln. Die Tomatenwürfel in den Topf geben, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und dem Basilikum würzen. Alles für ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Stärke in kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren in den Topf geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Clementinen-Tiramisu

6 Clementinen schälen und in Scheiben schneiden. 3 Clementinen auspressen. 50 g Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Clementinensaft zusammen mit 3 EL Orangensaft, Zimt, Sternanis und Nelken zum Zucker geben und aufkochen. 1 – 2 Minuten kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Clementinenscheiben zugeben, kurz durchschwenken und vom Herd nehmen. Lauwarm abkühlen lassen. Eigelb und 100 g Zucker in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührer mind. 8 Minuten schaumig schlagen. Mascarpone und 2 EL Orangensaft kurz verrühren. Eimasse zügig unterrühren. Löffelbiskuits am Boden einer Auflaufform verteilen. Clementinen darüber geben. Die Gewürze aus dem Clementinensud nehmen und den Sud ebenfalls über den Löffelbiskuit geben. Mascarponecreme darauf verteilen und das Tiramisu 2 Stunden kaltstellen. Kurz vor dem Servieren das Kakaopulver mit einem Sieb über das Tiramisu streuen.

Kartoffelsalat mit Möhren und Lauch

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Danach vierteln und in Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Essig, Zucker, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen und über die Kartoffeln gießen und vorsichtig vermischen. Nochmals durchziehen lassen. Den Lauch putzen, wenn nötig halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Nun gibt man Lauch und Möhren zu den Kartoffeln, kurz vermengen. Erst ganz zum Schluss das Öl darüber geben, vorsichtig vermengen und servieren.

Apfelfannkuchen

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit 2 EL Zucker cremig schlagen und die Milch zufügen. Jetzt das Mehl sowie das Backpulver und eine Prise Salz dazu geben, mixen und zum Schluss den Eischnee unterheben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Zusammen mit Butter und 1 EL Zucker in einer Pfanne etwas karamellisieren lassen und mit dem Teig auffüllen. Den Teig stocken lassen und im vorgeheizten Ofen bei 160 ° C ca. 10 Minuten goldgelb fertig backen.