

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW05



Für die KW 05 (27. bis 31. Januar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Kohlrabi
- Auberginen
- Paprika rot
- Mangold
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,59 € (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 Angebot aufgenommen haben.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW05

Möhren-Apfel-Salat

800 g Möhren, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Sonnenblumenkerne, frisch gepresster Saft von 1 Orange, 1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer, 1 TL Honig, 2 EL Sonnenblumenöl (oder neutrales Öl), 2 Stiele Petersilie oder Minze

Gemüse Antipasti

2 Paprikas (bunte Mischung), ½ Aubergine, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 ml kalt gepresstes Olivenöl, Saft von 1 ½ Limetten, 4 EL Aceto Balsamico Bianco, 1 Lorbeerblatt, 2 Zucchini, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Zweige frischer Thymian, ½ Zweig frischer Rosmarin

Brotauflauf mit Mangold

700 g Mangold, 200 g altbackenes dunkles Bauernbrot, ¼ l Milch, 1 großes Bund Petersilie, 2 TL Koriandersamen, 1 TL Kümmelsamen, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 150 g würziger Bergkäse, 200 g Crème fraîche, 4 Eier, Butter für die Form

Bratäpfel mit Bienenstich-Füllung

4 große Äpfel, 300 ml Milch, 2 EL Zucker, 2 Eigelb, 1 TL Vanilleextrakt, 50 g Butter, 2 EL Speisestärke, 70 g Mandelblättchen, 1-2 EL Honig

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

300 g Möhren, 1 Stk. Ingwer ca. 1 cm,
4 getrocknete Aprikosen, 1 TL gemahlene Kurkuma, 200 ml heißes Wasser

700 g Schwarzwurzel, 3 Orangen,
200 ml Orangensaft, 2 EL Rohrzucker,
1 Vanilleschote, 1 TL Sherryessig,
Meersalz, 4 – 5 EL Mandelöl, 2 EL Apfel-
essig, 30 g gehackte Pistazien, Pfeffer

250 g weiße Rübchen, 4 Möhren, 1 Stück
Knollensellerie, 3 Kartoffeln, 1 Zwiebel,
1 Bund Kerbel, 3 Stangen Lauch, 3 Salat-
blätter (Römersalat), 2 kleine Zucchini,
100 g grüne Bohnen, 60 g Butter, Salz,
Pfeffer, 1 ½ l Gemüsebrühe, 6 Scheiben
Weißbrot, 1 – 2 EL Speiseöl

1 großer Apfel, ¼ l ungesüßter Mandel-
drink, 6 EL zarte Haferflocken, 4 EL ge-
schroteter Leinsamen, gemahlene Vanille,
Zimt, 200 g Magerquark

Möhren-Smoothie mit Ingwer (2 Portionen)

Die Möhren abbrausen, schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Aprikosen grob hacken. Möhren, Ingwer und Aprikosen in einen Standmixer geben. Etwas Kurkuma zum Garnieren abnehmen, die übrige Kurkuma mit dem Wasser in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis die Mischung schön cremig ist und keine Möhrenstückchen mehr vorhanden sind. Den Smoothie auf Gläser verteilen und die übrige Kurkuma darüber stäuben. Nach Belieben kalt oder heiß servieren.

Schwarzwurzel-Orangen-Salat

Von einer Orange die Schale abreiben, dann alle Orangen schälen, ohne dass etwas Weißes bleibt. Filets herauslösen. Den dabei austretenden Saft zum Orangensaft geben. Orangensaft mit dem Zucker aufkochen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und beiseitestellen. Die Schote mit auskochen. Den Saft auf ca. 80 ml einkochen, dann die Schote entfernen. Vanillemark, Essig, 1 TL Orangenabrieb und etwas Salz einrühren, dann den Saft abkühlen lassen. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis die Vinaigrette sämig ist. Dann mit Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Den Apfelessig in einen Topf mit kochendem Wasser geben, Schwarzwurzeln darin je nach Dicke 15 – 20 Minuten garen, aber nicht zu weich kochen. Die Schwarzwurzeln abgießen, kurz abschrecken, schälen, dann in schräge und dünne Scheiben schneiden. Mit den Orangenfilets anrichten. Die Vinaigrette darüber träufeln. Mit den Pistazien und dem restlichen Orangenabrieb bestreuen.

Julienne-Suppe

Die Möhren, Rübchen und Sellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen. Die vorbereiteten Gemüsezutaten und die Kartoffeln in feine Streifen (Julienne) schneiden. Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Salatblätter abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Bohnen waschen und abtropfen lassen. Dann jeweils etwas Butter in einem großen Topf zerlassen. Das vorbereitete Gemüse, die Salatblätter und die Kartoffeln darin portionsweise andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Brotscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin von allen Seiten goldbraun rösten und herausnehmen. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen nach Belieben etwas zerkleinern. Die mit den Brotwürfel und Kerbelblättchen darauf servieren.

Porridge mit Apfel und Leinsamen (2 Personen)

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke in einem kleinen Topf mit dem Mandeldrink erhitzen. Haferflocken und Leinsamen unterrühren und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren zu einem Brei kochen. Den Porridge mit Vanille und Zimt abschmecken und den Quark unterrühren. Auf Schalen verteilen und nach Belieben mit den Apfelschnitzen und den gerösteten Mandelsplittern garnieren.