

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW06



Für die KW 06 (3. bis 6. Februar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Süßkartoffeln
- Kresse (Deutschland)
- Rettich schwarz (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 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 Angebot aufgenommen haben.

Ihr NOVUM-Team

### Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.

## Rezeptvorschau für die KW06

### Möhrenpuffer mit Kräuter Schmand (Für 2 Personen)

250 g Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Zweige Thymian, 2 EL Mehl, 1 Ei (Größe L), Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Olivenöl

**Für den Schmand:** ½ Bund Schnittlauch, ½ Kästchen Kresse, 150 g Schmand, 2 EL Joghurt, Salz, schwarzer Pfeffer

### Brokkolicremesuppe mit Mandeln

500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 – 2 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, gerebelter Estragon, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver, Zucker, 3 EL Crème fraîche, 2 EL gehobelte und geröstete Mandeln, 1 – 2 EL gehackte Petersilie

### Schwarzer Rettich-Blutorangensalat

2 Stk. schwarze Rettiche, gerieben, 2 filetierte Blutorangen, 2 EL Öl (Sonnenblumenöl), den Saft einer ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll gehackte Walnüsse

### Orangen-Limettenjoghurt

2 Orangen, 1 Limette, 500 g Natur Joghurt, 200 g Crème fraîche, 80 g brauner Zucker, 80 g Baisers bzw. Meringues



## Zutaten

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

2 Paprikas (eine bunte Mischung),  
½ Aubergine, 1 rote Zwiebel, 1 Knob-  
lauchzehe, 100 ml kalt gepres-  
stes Olivenöl, Saft von 1 ½ Limetten,  
4 EL Aceto Balsamico Bianco, 1 Lor-  
beerblatt, 2 Zucchini, 3 EL Olivenöl,  
Salz, Pfeffer, 2 Zweige frischer Thymian,  
½ Zweig frischer Rosmarin

700 g Mangold, 200 g altbackenes dunk-  
les Bauernbrot, ¼ l Milch; 2 EL But-  
ter, 1 großes Bund Petersilie, 2 TL Kori-  
andersamen, 1 TL Kümmelsamen,  
Salz, Pfeffer, 150 g würziger Bergkäse,  
200 g Crème fraîche, 4 Eier, Butter für  
die Form

4 große Äpfel, 300 ml Milch, 2 EL Zucker,  
2 Eigelb, 1 TL Vanilleextrakt, 2 EL Speise-  
stärke, 50 g Butter, 70 g Mandelblätt-  
chen, 1 – 2 EL Honig

## Möhren-Apfel-Salat

Die Sonnenblumenkerne in einem Pfännchen ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. Den Orangensaft in einer Schüssel mit Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren und das Öl unterschlagen. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob raspeln. Beides sofort unter das Dressing mengen. Petersilie oder Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Kräuter unter den Möhren-Apfel-Salat mischen, vor dem Servieren die geröste-  
ten Kerne aufstreuen oder zum Salat dazu stellen.

## Gemüse Antipasti

Für die Marinade die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem kleinen Topf auf niedrigster Stufe erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Topf vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten in das noch warme Öl geben. Abkühlen lassen. Nun das Gemüse waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vorhei-  
zen. Das Gemüse in einer Schale mit dem Öl, Salz, Pfeffer sowie dem Thymian und Ros-  
marin für 10 Minuten marinieren. Anschließend die Mischung auf einem Backblech  
verteilen und auf der mittleren Schiene für 10 Minuten in den Ofen geben. Sobald das  
Gemüse die gewünschte Farbe erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und in die Mari-  
nade geben. Alles gut vermischen und für etwa 3 Stunden durchziehen lassen, damit  
sich der Geschmack entfalten kann.

## Brotauflauf mit Mangold

Das Brot klein würfeln, mit der Milch in einer Schüssel mischen und ziehen lassen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in Strei-  
fen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen  
und fein hacken. Den Koriander und den Kümmel in einer trockenen Pfanne bei mittlere-  
rer Hitze 1 – 2 Minuten rösten, dann im Mörser leicht zerstoßen. Die Butter in der Pfanne  
schmelzen lassen, die Mangoldstiele darin unter Rühren 1 – 2 Minuten dünsten. Dann  
die Blätter dazugeben und dünsten, bis sie zusammenfallen. Petersilie untermischen.  
Alles mit der Koriandermischung, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 ° C vor-  
heizen. Eine feuerfeste Form fetten. Den Käse fein reiben. Crème fraîche mit Eiern und  
Käse verrühren, salzen und pfeffern. Brot und Mangold locker mit der Eiercreme verrüh-  
ren und in die Form geben. Den Auflauf im Backofen etwa 40 Minuten backen, bis die  
Oberfläche schön gebräunt ist.

## Bratäpfel mit Bienenstich-Füllung

Für den Pudding 230 ml Milch in einem Topf aufkochen. Die übrige Milch mit Zucker,  
Eigelben, Vanilleextrakt und Stärke glatt rühren. Die Mischung unter Rühren langsam  
in die kochende Milch einrühren. Alles nochmal kurz aufkochen lassen. Dann den Pud-  
ding in eine Schüssel füllen und etwas Frischhaltefolie direkt auf den Pudding legen,  
damit sich keine Haut bildet. Den Pudding abkühlen lassen. Eine Auflaufform fetten.  
Den Backofen auf 180 ° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel abrausen  
und trocken reiben. Je einen Deckel abschneiden. Die Äpfel aushöhlen und in die Form  
setzen. Die Butter mit Mandeln und dem Honig in einer Pfanne aufschäumen. Den  
Pudding in die Äpfel füllen. Den Mandel-Honig-Mix darauf verteilen und etwas andrük-  
ken. Die Äpfel 20 – 25 Minuten backen und heiß servieren.