

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW07



Für die KW 07 (10. bis 14. Februar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Fenchel
- Cherry Romatomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Radieschen
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,85 € (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 Angebot aufgenommen haben.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW07

Blumenkohlaufauf

1 Blumenkohl, 1 kg Kartoffel(n), 80 g Mehl, 80 g Fett, 500 ml Milch, 500 ml Wasser, 400 g Sahne-Schmelzkäse oder mit Kräutern, 250 g geriebener Käse (würzig)

Überbackener Fenchel

1 Knolle Fenchel, 1 Tomate, 1 Pck. Mozzarella, 2 Scheiben Toastbrot, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum

Bananenbrot

3 reife Bananen, 2 Eier, 150 g Apfelmark, ungesüßt, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 100 g Dinkelvollkorn-Mehl, 1 EL Zimt, 1 Pck. Backpulver, 100 g Walnusskerne

Kräuterfrischkäse mit Radieschen

200 g Frischkäse, 2 EL Sahne, Pfeffer, Salz, Knoblauch, 30 g Bundzwiebeln, ½ Bd. Petersilie, ½ Bd. Schnittlauch, Radieschen

Produktinfo: Cherrytomaten

Cherrytomaten sind etwa so groß wie eine Kirsche. Daher werden sie auch Kirschtomaten genannt. Ebenso wie die gewöhnliche Tomate enthält die Cherrytomate den roten Farbstoff Leukopin, der zu den Antioxidantien zählt und unsere Körperzellen vor Schäden durch Rauch, Abgase und Sonnenlicht schützen kann. Es gibt auch spezielle Cherrytomaten mit einem extra süßen Geschmack, der vor allem Kinder anspricht, die so genannten Kinder- oder Naschtomaten.

Einkaufstipps: Cherrytomaten müssen rot und fest sein. Achten Sie auf Schimmelflecken. Falls die Tomaten beim Kauf noch etwas grün sind, können Sie diese zum Nachreifen in einer Schale etwas in die Sonne stellen.

Lagerung: Lagern Sie Cherrytomaten an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank, da dies sonst den Nachreifungsprozess hindert. Cherrytomaten sind etwa eine Woche haltbar.



Zutaten

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

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

500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 – 2 EL But-
ter, ½ l Gemüsebrühe, gerebelter Estr-
agon, Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
Currypulver, Zucker, 3 EL Crème fraîche,
2 EL gehobelte, geröstete Mandeln,
1 – 2 EL gehackte Petersilie

2 schwarze Rettiche, gerieben, 2 file-
tiert Blutorange, 2 EL Öl, (Sonnenblu-
menöl), den Saft einer ½ Zitrone, Salz,
Pfeffer, 1 Handvoll Walnüsse, gehackt

2 Orangen, 500 g Naturjoghurt,
200 g Crème fraîche, 1 Limette, 80 g Bai-
sers bzw. Meringues alternativ Kekse,
80 g brauner Zucker

Möhrenpuffer mit Kräuter Schmand (Für 2 Personen)

Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpres-
sen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Alle diese
Zutaten mit dem Mehl und dem Ei verrühren, salzen und pfeffern. Für den Schmand
den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.
Schmand und Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren, Kräuter untermischen. Öl in
einer Pfanne erhitzen. Aus der Möhrenmasse kleine Häufchen hineinsetzen, flach drü-
cken und bei mittlerer Hitze pro Seite 3 – 4 Minuten braten. Mit dem Schmand servieren.

Brokkolicremesuppe mit Mandeln

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Von dem Brokkoli die Blätter ent-
fernen und die Stängel am Strunk schälen. Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in
Röschen teilen. Die Stängel klein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel-
würfel darin glasig dünsten. Brokkoliröschen und -stücke hinzugeben und mitdünsten
lassen. Die Brühe hinzugießen. Mit Estragon, Salz, Pfeffer, Muskat, Curry und ein biss-
chen Zucker würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen
lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Suppe im Mixer oder mit einem Stab-
mixer pürieren, Crème fraîche untermischen. Die Suppe nochmals erhitzen und mit den
Gewürzen abschmecken. Die Suppe in Teller anrichten. Mit Mandeln und Petersilie
bestreut servieren.

Schwarzer Rettich-Blutorangensalat

Blutorangen schälen und filetieren, dabei Saft auffangen. Den Rettich schälen und
grob reiben. Die Filets, den Saft, Rettich, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
Das Ganze für ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und mit gehackten
Walnüssen servieren.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets
aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas
auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abzie-
hen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und
50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz
grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem rest-
lichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limet-
tenschale bestreuen.