

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW08



Für die KW 08 (17. bis 21. Februar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Postelein (Bioland Ohlig)
- Lauch (Deutschland)
- Sprossen Salat Mix (Healthy Powerfood, Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,85 € (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 KW08

Ofengemüse mit Salsa Verde (Für 2 Personen)

200 g Möhren, 2 mittelgroße rote Zwiebeln, 1 Fenchelknolle, 1 rote Paprikaschote, 200 g kleine Champignons, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Salsa Verde: 1 Scheibe (Vollkorn-) Toastbrot, je ½ Bund Basilikum und Petersilie, 1 EL Kapern, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, ¼ Chilischote, 1 Stück Zitronenschale, Salz

Rote Bete Suppe

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Karotten, ½ Stange Lauch, 100 g Alsan (vegane Butter), ½ Knoblauchzehe, 1 l Wasser, ½ TL Thymian, ½ TL Majoran, 1 Schuss Sojasahne, Salz und Pfeffer,

Eiersalat mit Lauch

300 g Lauch, 300 g Möhren, ½ Kopf Eisbergsalat (etwa 150 g), 6 hart gekochte Eier, 100 g Salatmayonnaise, 150 g Joghurt (3,5 % Fett), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Schnittlauchröllchen

Orangencreme

2 Saftorangen, 1 Zitrone, 6 Blatt weiße Gelatine, 3 Eigelbe, 100 g Zucker, 300 g Joghurt, 200 g Sahne, weiße Schokolade zum Garnieren

Produktinfo: Postelein

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit.

Postelein wächst sehr schnell zu einer 15 bis 40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eierförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein. Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen. Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.



Zutaten

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 Käse, geriebener, würziger

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

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

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

Blumenkohlaufauf

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben oder Stifte schneiden. Beides in einem großen Topf mit Salzwasser 20 Minuten kochen, abgießen und in eine große, flache Auflaufform geben. Aus den restlichen Zutaten eine helle Grundsoße (Mehlschwitze) herstellen, kräftig abschmecken und über den Auflauf gießen. Käse darüber streuen und Form auf den Rost des Backofens stellen. ca. 30 Minuten bei 180 ° C (Umluft) bis zur gewünschten Bräune überbacken.

Überbackener Fenchel

Den Fenchel von den Stielen und Kraut befreien. Waschen. In einen Topf geben und fast mit Brühe bedecken. Ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten. Jede Toastscheibe mit einem EL Olivenöl beträufeln. Dem weichen Fenchel an den breiten Seiten die "Rundung" abschneiden, Fenchel der Länge nach halbieren. Strunk entfernen. Je eine Hälfte Fenchel auf jede Toastscheibe. Die Tomate in 4 – 6 Scheiben schneiden und auf dem Fenchel verteilen, salzen und pfeffern. Den Mozzarella ebenfalls ins Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und mit Basilikum (frisch oder getrocknet) garnieren. Die Toasts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf der obersten Schiene im Backofen bei ca. 200 ° C Oberhitze (alternativ Grillfunktion) 15 – 20 Minuten überbacken.

Kräuterfrischkäse mit Radieschen

Frischkäse mit Sahne glatt verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Knoblauch pressen und unter den Frischkäse rühren. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Frischkäse verrühren. Radieschen von Blättern und Wurzelansatz befreien, gut waschen und trocknen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln und unter den Frischkäse mischen. Kräuterfrischkäse mit Radieschen schmeckt sehr gut als Brotaufstrich, zu Pellkartoffeln oder Gegrilltem.

Bananenbrot

Bananen zerdrücken, Eier und Apfelmark, verrühren dann Öl, Salz, Mehl, Zimt, Backpulver und Walnusskerne dazu und alles verrühren. In einer gefettete Backform bei 200 °C ca. 45 Minuten backen