

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW09



Für die KW 09 (24. bis 28. Februar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mangold bunt
- Pastinaken (Deutschland, Bioland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (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: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen.

Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten cremefarbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Rezeptvorschau für die KW09

Karottensalat mit Apfel

400 g Möhren, 2 kleine Äpfel, 1 Orange, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 4 Stiele Petersilie

Pastinaken-Zucchini-Taler

250 g Pastinaken, 200 g Zucchini, 2 Eier, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 4 ½ EL Öl

Kohlrabi-Spinat-Lasagne

3 Stk (ca. 1 kg) mittelgroße Kohlrabi, 750 g Blattspinat, 2 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, Muskat, 3 EL Butter/Margarine, 3 EL Mehl, ½ l Milch, 4 Tomaten, Fett, 150 g Gouda

Honig Banane

4 Bananen, 2 EL Mandelblättchen, 1 EL Butter, 2 EL flüssiger Honig, gemahlener Zimt

Zutaten

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

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, Salz, Pfeffer, 1 Schuss Sojasahne

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

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

Ofengemüse mit Salsa Verde (Für 2 Personen)

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Die Möhren und die Zwiebeln schälen und putzen, Möhren in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden, die Zwiebeln achteln. Fenchel und Paprika waschen und putzen. Den Fenchel längs achteln, den Strunk dabei aus der Mitte heraustrennen. Paprika in Streifen schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Küchenpapier sauber abreiben, die Stielenden abschneiden. Das Gemüse mit dem Öl in einer ofenfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 200 ° C) 30 – 35 Minuten backen, bis es bissfest und leicht braun ist. Zwischendurch einmal durchrühren. Inzwischen für die Sauce das Toastbrot in lauwarmem Wasser einweichen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Toastbrot gut ausdrücken und mit den Kapern, dem Öl und der Hälfte der gehackten Kräuter fein pürieren. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder durchpressen. Das Chilistück waschen und zusammen mit der Zitronenschale fein hacken. Diese Zutaten mit den restlichen Kräutern unter das Brotpüree mischen und die Sauce mit etwas Salz abschmecken. Zum Gemüse servieren.

Rote Bete Suppe

Die Rote Bete, Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Alsan in einem Topf erhitzen und die Rote-Bete-Würfel darin anschwitzen. Nach 5 Minuten das restliche Gemüse dazugeben und alles für 10 Minuten weiter dünsten lassen. Den Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in der letzten Minute zum Gemüse geben. Nun das Wasser zugießen und auf kleiner Hitze für ca. 45 Minuten (bis das Gemüse weich ist) köcheln lassen. Für eine cremige Suppe alles mit einem Stab- oder Standmixer pürieren. Mit Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit einem Schuss Sojasahne verfeinern.

Eiersalat mit Lauch

Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und grob raspeln. Von dem Eisbergsalat die äußeren welken Blätter entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Eier pellen und in Sechstel schneiden. Für die Sauce Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten (außer Eier) in einer Schüssel mit der Salatsauce vermengen und nochmals abschmecken. Die Eiersechstel darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Orangencreme

Die Orangen und die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Dann die Früchte halbieren und auspressen. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser weich werden lassen. Fürs Wasserbad einen breiten Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und erhitzen, aber nicht kochen. Einen kleineren Topf oder hohe Rührschüssel aus Metall, die in den Topf hineinpasst, die Eigelbe mit dem Zucker geben. Mit den Quirlen vom Handrührgerät glattrühren. Die Schüssel nun in den Topf mit dem heißen Wasser setzen, abgeriebene Schale und Saft von Orangen und Zitrone dazu und im Wasserbaditerrühren, bis die Masse schaumig, leicht und luftig ist. Schnell runter vom Herd. Die Gelatineblätter leicht ausdrücken, nacheinander in die Creme rühren und auflösen. Kurz abkühlen lassen, dann Joghurt untermischen. 5 – 10 Minuten kalt stellen. Die Sahne mit den (sauberen) Quirlen steif schlagen, locker unterziehen. Die Creme nun in 6 oder 8 kleine Förmchen oder in eine große Form füllen und im Kühlschrank richtig kalt und fest werden lassen. Mit geraspelter weißer Schokolade garnieren.