

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (2. bis 6. März 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Broccoli
- Paprika rot
- Salat Postelein
- Kresse-Rettich rot (Deutschland, Bioland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,65 € (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: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten, die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen unterteilt. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.

## Rezeptvorschau für die KW 10

### Karotten-Ingwer-Suppe

500 g Karotten, ½ Limette, 1 Zwiebel, 10 g Ingwer, 30 g Alsan (vegane Butter), Salz, Pfeffer, 1 EL Agavendicksaft, 800 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sojasahne

### Gratinierte Brokkoli Polenta

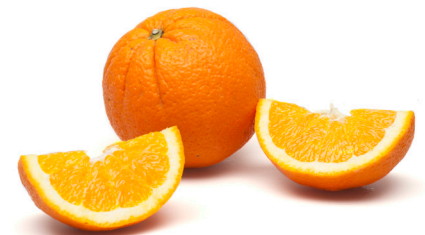
500 g Brokkoli, 2 EL Butter, Salz, 1 Knoblauchzehe, 160 g Instant-Polenta, Pfeffer, 2 TL Honig, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 g Cocktailtomaten, 200 g Mozzarella, 50 g Bärlauch Pesto

### Paprika-Radicchio-Salat mit Tofu (Für 2 Personen)

1 rote Paprikaschote, 180 g mittelgroßer Radicchio, ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Haselnusskerne, ½ Zitrone, 1 TL süßer Senf, 2 TL Aceto Balsamico, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 250 g Tofu, Chilipulver (oder rosenscharfes Paprikapulver)

### Bratapfel-Grieß-Auflauf

6 kleine Äpfel, 3 – 4 EL Butter, etwas Zitronensaft, ca. 80 g gemischte Nusskerne, ¼ TL Zimt, 4 EL Ahornsirup (alternativ Honig), Saft von 1 Orange, 3 Eier, Mark von 1 Vanilleschote, ¼ TL Salz, 150 g Zucker, 100 g Vollmilchjoghurt, 150 g Hartweizengrieß, 50 g Mehl, 2 EL Backpulver, 4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)



## Zutaten

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

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

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

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

## Karottensalat mit Apfel

Für die Orangenmarinade frisch ausgepressten Orangensaft (ca. 100 ml) mit Zucker und Salz verrühren, dann das Öl darunterschlagen. Karotten waschen und schälen. Äpfel waschen und trocken tupfen. Karotten auf einer Reibe grob raspeln. Äpfel mit der Schale, bis auf das Kerngehäuse, ebenfalls grob raspeln. Karotten- und Apfelraspel in eine Schüssel geben. Orangensaftmarinade dazugießen und gut miteinander vermischen. Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und unter den Karottensalat heben. Den Salat ein paar Stunden am besten über Nacht ziehen lassen.

## Pastinaken-Zucchini-Taler

Zucchini und Pastinaken waschen, putzen, grob raspeln und in einer Schüssel mit den Eiern verrühren. Das Mehl dazugeben und alles gut durchrühren. Den Teig mit 1 ½ TL Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskatnuss würzen. 1 ½ EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel vier Teigportionen nebeneinander in die Pfanne setzen und glatt streichen. Die Taler bei schwacher Hitze je ca. 5 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Aus dem restlichen Teig und Öl auf die gleiche Art und Weise acht weitere Taler backen.

## Kohlrabi-Spinat-Lasagne

Spinat verlesen, gut waschen und abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Kohlrabi schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. In wenig kochendem Salzwasser 2 – 3 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Hälfte Zwiebeln darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gut abtropfen lassen. Fett erhitzen. Rest Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. Milch und ¼ l Wasser einrühren, aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Muskat abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) fetten. Soße, Kohlrabi, Spinat und Tomaten abwechselnd einschichten. Mit Tomaten und Soße abschließen. Käse reiben, darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei Umluft: 160 °C, 40 – 45 Minuten backen. Lasagne mit Kernen betreuen.

## Honig Banane

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Butter und Honig in der Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin goldbraun braten. Auf Tellern anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Zimt bestäuben.