

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 13



Für die KW 13 (23. bis 27. März 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Lauch (Deutschland)
- Kohlrabi
- Pastinaken (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Birne Argent

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

### – LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 15/KW 16) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 13

### Rote Bete mit Kartoffelpüree-Walnuss-Haube

1 kleines Bund Salbei, 4 EL Butter, 500 g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 50–75 g milder Gorgonzola-Käse, 75 g Schlagsahne, Kartoffelpüree (vom Vortag), 375 ml Wasser, 125 ml Milch, 75 g Walnusskernhälften

### Kartoffeltopf mit Möhren und Kohlrabi

700 g festkochende Kartoffeln, 1 großer Kohlrabi, 400 g Möhren, 1 Zwiebel oder 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 300 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 100 g Crème fraîche, Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, ¼ Bund Petersilie

### Möhren Dip

200 g Möhren, 1 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 Walnüsse

### Apfelauflauf

125 g Vollkorn-Weizenmehl, 1 ½ EL flüssiger Honig, 1–2 EL kaltes Wasser, 80 g weiche Butter, ½ gestr. TL Meersalz, 750 g säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 75 g weiche Butter, 3–4 EL flüssiger Honig, 2 Eier (Größe M)

### Produktinfo: Steinchampignon

Kaum ein anderer Kulturpilz in Europa hat so eine lange Geschichte wie der Champignon. Erstmals angebaut wurde er etwa 1750 in Frankreich. Wie so oft in der Geschichte, hat auch hier der Zufall eine Rolle gespielt. So entdeckten Pariser Gärtner eines Tages weiße Champignons auf dem Dünger ihrer Beete. Sie waren findig und fanden schnell heraus, dass man diese Champignons weiter kultivieren konnte. Auch der Name „Champignon“ ist französisch und bedeutet übersetzt ganz einfach „Pilz“. Es dauerte zwar nicht lange, bis man erkannte, dass die lichtscheuen Pilze am besten in dunklen Kellern und Gewölbengedeihen. Doch erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte sich eine nennenswerte Champignonzucht. Kultur-Champignons hatten zunächst den Status eines Luxusgemüses und waren für die breite Bevölkerung praktisch unerschwinglich. So galten sie zu Zeiten des Sonnenkönigs Ludwig XIV. als rare und teure Delikatesse. Der Name Steinchampignon ist eine Erfindung des Handels. Die Botaniker bezeichnen den Steinchampignon als Zweisporigen Champignon (*Agaricus bisporus*). Der Zweisporige Champignon (auch Zweisporiger Egerling) ist der weltweit bedeutendste Kulturpilz. Durch langjährige züchterische Bearbeitung ist er inzwischen in vielen verschiedenen Größen- und Farbvariationen erhältlich.



## Zutaten

600 g Zucchini, 200 g festkochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 EL Speiseöl, Currypulver, 750 ml (¾ l) Gemüsebrühe, 2 EL Pinienkerne, 1 Bund Dill, 4 – 6 TL Crème fraîche, Salz, Pfeffer

200 g Chinakohl, 300 g Langkornreis, Salz, 4 Frühlingszwiebeln, 2 Möhren, 5 EL Öl, 4 Eier, 100 g Sojabohnenkeimlinge, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück frischer Ingwer, Pfeffer, 3 EL Sojasauce, 1 – 2 TL Sambal Oelek, 1 – 2 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenketchup

500 g Rübchen, 8 Radieschen, 1 Zitrone, 4 TL Meerrettich (aus dem Glas), 2 TL Zucker, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Haselnussblättchen, 60 g Bergkäse (am Stück), 1 Beet Kresse

1 Orange, 1 Pink Grapefruit, 2 Blutorangen, ½ Zitrone, ½ Granatapfel, 2 Kakis, 10 g frische Kurkuma, 1 EL Schmelzflocken

## Zucchini-Kartoffel-Suppe

Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Von einer Zucchini die grüne Schale grob raspeln und beiseitelegen. Die Zucchini in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und klein würfeln. Jeweils ein Esslöffel Speiseöl in einem Topf erhitzen. Die Zucchini-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin in 2 Portionen andünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Zutaten 15 – 20 Minuten kochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen (einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen), Spitzen klein schneiden. Die Suppe pürieren, Zucchini- und Kartoffelraspel (eventuell einige Zucchini- und Kartoffelraspel zum Garnieren beiseitelegen) und Dill unterrühren. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe in Tellern verteilen. Jeweils ein Teelöffel Crème fraîche in jeden Teller geben. Die Suppe mit den Pinienkernen und beiseitegelegten Zucchini- und Kartoffelraspeln bestreuen. Mit den Dillspitzen garnieren.

## Nasi Goreng

Den Reis waschen, mit 600 ml Wasser in einen Topf geben, salzen. Deckel drauf und erhitzen, bis das Wasser aufkocht. In dem Moment die Herdplatte auf ganz schwache Hitze runterschalten, Reis zugedeckt in 15 – 20 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, immer noch zugedeckt lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Möhren schälen, Chinakohl waschen, Strunk herausschneiden. Alles Gemüse in feine Streifen schneiden. Keimlinge kurz abbrausen, abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Im Wok oder in einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und alles Gemüse außer den Keimlingen hineingeben und mit dem Pfannenwender 2 Minuten rühren und braten. Den Reis dazu, 2 Minuteniterrühren und weiterbraten. Mit Sojasauce, Sambal Oelek, Zitronensaft, Ketchup würzen, Keimlinge untermischen und in 2 – 3 Minuten fertigbraten. In einer zweiten Pfanne den Rest vom Öl erhitzen, vier Spiegeleier braten. Salzen und pfeffern. Reis auf Teller verteilen und Spiegelei draufsetzen

## Rübchen-Carpaccio

Für das Dressing die Zitrone heiß waschen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Meerrettich und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rübchen schälen, die Radieschen putzen und waschen. Rübchen und Radieschen getrennt in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Rübchen-Scheiben auf vier Tellern auslegen und mit dem Dressing beträufeln. Die Radieschen Scheiben darauf verteilen. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Den Käse in feine Scheiben hobeln. Die Kresse vom Beet schneiden. Käse, Kresse und Haselnussblättchen auf dem Carpaccio verteilen. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

## Vitamin-Smoothie

Die Zitrusfrüchte heiß waschen und abtrocknen. Den Saft aus Grapefruit, Blutorangen, Orange, Zitrone und dem Granatapfel auspressen und in einen Mixer geben. Die Kakis und die Kurkumawurzel schälen und grob schneiden. Am besten Einmalhandschuhe tragen. Zusammen mit dem Schmelzflocken zu den Säften geben und so lange mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. In Gläser füllen und mit Granatapfelkernen garnieren.