

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 15



Für die KW 15 (6. bis 10. April 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Roma Tomaten
- Süßkartoffeln
- Spinat EG 400 g/ 600 g (Deutschland)
- Fenchel
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,39 € (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

Produktinfo: Tomate

Die Tomate (*Lycopersicon esculentum*) – auch als Paradiesapfel oder Liebesapfel bekannt – ist ein Nachtschattengewächs. Ursprünglich kommt sie aus Ecuador, Südamerika und Peru. Tomaten gibt es in vielen Sorten, wie zum Beispiel gelbe Tomaten, Kirschtomaten, Salattomaten, Eiertomaten und Fleischtomaten. Der rote Farbstoff Lycopin gehört zu den Carotinoiden. Sie wirken antioxidativ und krebsvorbeugend und ist in verarbeiteten Tomaten besonders hoch. Tomaten enthalten außerdem Vitamin C und Kalium für das Immunsystem und Mineralstoffhaushalt. Reife Tomaten haben einen eher niedrigen Säuregehalt und dafür aber hohen Zuckergehalt. Die höchste Konzentration an Vitamin C, Zucker, Fruchtsäure sind in Freilandtomaten zu finden.

Rezeptvorschau für die KW 15

Süßkartoffelsalat

400 g Süßkartoffel, 20 g Sonnenblumenkerne, 3 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 150 g Blattspinat, 1 Bund Rucola, 2 EL Rotweinessig, 1 TL Senf (grob), ½ TL Honig

Fenchel-Erbсен Suppe

350 g Fenchel, 2 Schalotten, 2 mehligkochende Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, ca. 900 ml Gemüsebrühe, 400 g Erbsen TK, 1 rote Chilischote, 150 g Sauerrahm, 2 EL Zitronensaft

Quark-Apfel-Dessert mit Nüssen

½ Bio-Zitrone, 1 EL Kokosblütenzucker, 400 g, Magerquark, 50 g Frischkäse, 2 EL Honig, 2 Stiele Minze, 3 Äpfel, 60 g gehackte Nüsse (z. B. Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse)

Spinat-Pfannkuchen-Rollen

Für die Füllung: 450 g Spinat, 100 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 TL Rapsöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Pfannkuchen: 125 g Dinkelvollkornmehl, 125 ml Milch (1,5 %), 2 Eier, 1 Prise Zucker, Salz, 1 EL Rapsöl

Für die Soße: 300 ml Milch (1,5 %), 1 EL Weizenmehl, Salz, Pfeffer



Zutaten

1 Bund Möhren, 2 Orangen, Salz, Pfeffer,
50 g Zucker, 30 g Butter, ½ Bund Kerbel

500 g Mangold, 450 g Süßkartoffeln,
200 g Ziegenkäse, Lasagneblätter,
2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, Muskat,
2 TL Zitronensaft, 3 Schalotten, Pfeffer,
50 g Butter, 40 g Mehl, 700 ml Milch,
2 Knoblauchzehen, 3 Stiele Thymian,
4 EL Olivenöl, Salz, Zucker

750 g Topinambur, 250 g Reis, 1 Zwiebel,
250 g Shiitakepilze, 5 EL Olivenöl, Zucker,
Salz, Pfeffer, 1 gehäufter EL körniger Senf,
80 g Butter

1 Orange, 100 g Mehl, 125 g Vollkornmehl,
350 ml frisch gepresster Orangensaft,
½ TL geriebene Muskatnuss, 50 g Rosinen,
1 Prise Gewürznelkenpulver, 1 – 2 EL Öl,
2 TL Backpulver, ½ TL Natron, ¼ TL Zimt,
3 – 4 EL Ahornsirup

Karamellierte Orangenmöhren

Orangen heiß abbrausen und gründlich trocken reiben. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen, alternativ mit einem Sparschäler dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Die Früchte auspressen. Benötigt werden insgesamt 200 ml Saft. Möhren abbrausen, putzen und schälen. Je nach Größe evtl. längs halbieren. Die Möhren in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und trocken tupfen. Den Zucker in einer beschichteten Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. Dann die Butter einrühren und vorsichtig mit dem Orangensaft ablöschen. Alles etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Orangenzesten in den Sirup rühren und die Möhren darin schwenken bis sie gleichmäßig überzogen sind. Die Möhren mit dem Kerbel bestreut als Gemüsebeilage servieren.

Mangold-Süßkartoffel-Lasagne

Für die Bechamel 40 g Butter in einem Topf bei milder Hitze zerlassen, Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und untermischen. Unter ständigem Rühren mit Milch auffüllen, Lorbeer und Nelken zugeben und bei milder Hitze 20 – 25 Minuten kochen lassen, mehrmals umrühren. Mit Salz, eine Prise Zucker, etwas Muskat und Zitronensaft würzen. Lorbeeren, Nelken entfernen und Sauce beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in reichlich kochendem Salzwasser portionsweise 30 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Thymianblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben. Auflaufform mit der restlichen Butter fetten. Etwas Bechamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Mit Lasagne Blätter dicht auslegen. Je ½ der Mangoldstiele und -blätter, Süßkartoffelscheiben, Bechamel und ½ vom Käse darauf verteilen. Restliche Zutaten darüberschichten und mit Mangold und Käse abschließen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Grad 45 – 50 Minuten garen.

Topinambur-Pilz-Pfanne

Topinambur unter kaltem fließendem Wasser abbürsten, dann in kochendem Wasser 12 – 15 Minuten garen. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In der Zwischenzeit 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin 5 Minuten goldbraun braten. Zwiebel zugeben und kurz mitdünsten. Alles salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Reis abgießen und abtropfen lassen. Topinambur abgießen, abschrecken, schälen und halbieren. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Topinambur darin unter Rühren 2 – 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und Pilze unterheben und erwärmen. Die Butter schmelzen, den Senf einrühren und mit ein wenig Salz und Zucker abschmecken. Topinambur-Reis mit der Senfbutter beträufelt anrichten.

Orangen-Pancakes

Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron und Gewürze mischen. Orangensaft einrühren. Orangenschale und Rosinen unterheben. Orange mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig darin portionsweise zu handtellergroßen Pancakes backen. Auf einem Teller anrichten, mit Ahornsirup beträufeln und mit den Orangenwürfeln servieren.