

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 16



Für die KW 16 (13. bis 17. April 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Paprika rot
- Salat (Deutschland)
- Zucchini
- Äpfel (Deutschland)
- Mispeln

Das Brot der Woche:

- 5-Korn-Brot, 1000 g, 4,10 € (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 16/KW 18) 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: Mispel

Die Mispel oder auch "das Mispelche" ist ein Kernobstgewächs in der Familie der Rosengewächse. Sie ist betont orange-farben und hat teilweise braune Streifen oder Punkte, welche durch Wind und Blattberührung während des Wachstums entstehen. Je reifer die Frucht wird, desto süßer wird sie. Zum Verzehr schält man die Frucht, entfernt zuerst den kleinen Stiel und zieht die Haut nach unten ab. Mispeln enthalten Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Traditionell wird von reifen Früchten eine Konfitüre hergestellt.

Rezeptvorschau für die KW 16

Paprikacremesuppe

3 rote Paprika, 1 Zwiebel, 30 g Margarine, 2 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark, 30 g Haferflocken, 125 ml Traubensaft, 1 l Gemüsebrühe, 125 g saure Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Basilikumblättchen

Grüner Salat

1 Salatkopf, 100 g Erbsenschoten, 200 g Zucchini, 1 Karotte, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Orangensaft, 1 TL Estragonsenf, Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Essig, Pfeffer, 1 Kästchen Kresse

Gemüsecurry mit Linsen

400 g Möhren, 400 g Kartoffeln, 1 Mango, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl, 200 g rote Linsen, 200 ml Crème fraîche, 2 EL Limettensaft, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL rote Currypaste, 400 ml Kokosmilch, 400 ml Gemüsebrühe, 265 g Kichererbsen, 3 – 4 Stiele Minze

Mispeln-Joghurt-Dessert

1 EL Butter, 1 EL Zucker, Saft einer Zitrone, 300 g Naturjoghurt, 1 EL gehackter Rosmarin, 100 ml Weißwein (alternativ Traubensaft), 6 grössere Mispeln (ca. 400 g)



Zutaten

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

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

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

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

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

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

Fenchel-Erbsen Suppe

Schalotten schälen und hacken, Fenchel waschen, in Stücke schneiden. Fenchelgrün abbrausen und für Garnitur beiseitelegen. Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Fenchel und Kartoffeln zufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen. Alles salzen, pfeffern, bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Erbsen antauen lassen. Chilischote waschen, fein würfeln. Sauerrahm mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Erbsen in die Suppe geben und ca. 5 Minuten mitköcheln. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Anschließend die Suppe abschmecken. In Schalen verteilen und mit Zitronen-Sauerrahm garnieren. Abschließend mit kleinen Chiliwürfeln und Fenchelgrün bestreuen.

Süßkartoffelsalat

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, beiseitestellen. Süßkartoffeln schälen, abspülen, grob würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln rundum in 18 – 20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Nach 10 Minuten in der Pfanne mitbraten. Spinat und Rucola verlesen, abspülen, trockenschleudern. Restliches Öl, Essig und Senf zu einer Vinaigrette rühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Spinat, Rauke und Vinaigrette mischen. Süßkartoffeln untermengen. Sofort mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Spinat-Pfannkuchen-Rollen

Aus dem Pfannkuchenteig einen glatten Teig rühren und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne 8 dünne Pfannkuchen backen. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern und grob hacken. Tomaten waschen, Zwiebeln schälen und beides klein schneiden. Zwiebelwürfel mit 1 TL Öl anbraten, Tomatenwürfel und Spinat zugeben und mit den Gewürzen und der Knoblauchzehe abschmecken. Alles etwas andünsten bis der Spinat zusammen gefallen ist. Für die Soße das Mehl mit der Milch verrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gut salzen und pfeffern. Jeden Pfannkuchen mit Spinatmasse belegen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Anschließend mit der Soße bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Grad Umluft ca. 15 Minuten backen. Nach Geschmack mit geriebenem Käse goldbraun überbacken.

Quark-Apfel-Dessert mit Nüssen

Halbe Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Apfelwürfel und Kokosblütenzucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten bei leicht köcheln lassen, bis die Äpfel zu zerfallen beginnen – nach Bedarf etwas Wasser zufügen. Kompott von der Herdplatte nehmen und auskühlen lassen. Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und herausnehmen. Quark mit Frischkäse und Honig verrühren. Dann abwechselnd mit Kompott und Nüssen in 4 Gläser schichten. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in dünne Streifen schneiden und damit garnieren.