

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 17



Für die KW 17 (20. bis 24. April 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland Bioland)
- Pastinake
- Lauch (Deutschland Demeter)
- Salat (Deutschland Bioland)
- Radieschen (Deutschland Bioland)
- Äpfel (Deutschland Naturland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – TIPPS ZUR ZUBEREITUNG DER MISPEL –



Erst nach längerer Lagerung schmecken Mispeln angenehm aromatisch. Durch die Lagerung werden die harten Früchte zunehmend mürber, bekommen braune Flecken und einen grünlichen Flaum am Stielansatz. Zur Zubereitung das Obst aufschneiden und die Kerne entfernen. Sie eignen sich für den Rohverzehr oder auch zur Verarbeitung zu Marmelade, Gelee, Mus oder Saucen. Unter Feinschmeckern gelten in gezuckertem Essig eingelegte Mispeln als Delikatesse.

## Rezeptvorschau für die KW 17

### Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer

600 g Möhren, ca. 30 g Ingwer, 2 EL Butter, 4 EL Mandelblättchen, 900 ml Gemüsebrühe, frisch ausgepresster Saft von 4 Orangen (ca. 200 ml), ½ TL gemahlener Koriander, Pfeffer, Salz, 3–4 EL Sahne, 5–6 Stängel Koriandergrün, 2 Schalotten

### Wokgemüse mit Nussreis

Für den Erdnussreis: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g geröstete gesalzene Erdnusskerne, 2 EL Butter, 300 g Basmatireis, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Für das Wokgemüse: 2 Kohlrabi, 500 g Möhren, 2 EL Öl, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Limetten- oder Zitronensaft, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Prise Chilipulver, Salz

### Radieschen Salat

1 Bund Radieschen, 200 g Lachsschinken, 1 EL Walnussöl, 3 EL Aceto Balsamico Bianco, 4 EL Apfelsaft, 100 g Joghurt (1,5 %), ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

### Bananen-Schokoladen-Tarte

2–3 Bananen, 250 g Mehl, 125 g Zucker, 125 g gewürfelte Butter, 1 Ei, Prise Salz, 4 Eier, 75 g Backkakao, 300 g Zartbitterschokolade (92 %), 300 g Schokolade, 250 ml Sahne, 250 g weiche Butter, Kakaopulver zum Bestäuben

### Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mitisst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



## Zutaten

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

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

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

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

## Paprikacreme-Suppe

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel pellen, hacken und in einem Topf in der Margarine anschwitzen. Einige Paprikawürfel zur Seite legen, die übrigen in den Topf geben und kurz mit garen. Paprikapulver, Tomatenmark und Haferflocken hinzufügen und anrösten. Mit Traubensaft sowie Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und cremig einköcheln. Von Herd ziehen und den Großteil der sauren Sahne einrühren. Etwas Knoblauch einpressen, salzen und pfeffern. Die Suppe mit einem Klecks saurer Sahne, Basilikumblättchen und Paprikawürfeln garnieren.

## Grüner Salat

Den Salat waschen, in kleine Stücke zupfen und trockenschleudern. Die Erbsenschoten waschen, die Enden abschneiden und schräg in Stücke schneiden. Die Zucchini und die Karotte in Stifte hobeln und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Sellerie putzen und schälen, in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten auf Tellern anrichten. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe fein hacken, mit Essig, dem Orangensaft und dem Senf verrühren, das Öl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Salat geben und mit der abgeschnittenen Kresse bestreuen.

## Gemüsecurry mit Linsen

Möhren, Kartoffeln und Mango schälen. Kartoffeln waschen und Frucht 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Die Currypaste dazu geben und alles miteinander vermischen. Möhren-, Kartoffel- und Mangowürfel zufügen, umrühren, so dass die Currypaste sich gut verteilt. Kokosmilch und Brühe hinzufügen, aufkochen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Linsen waschen und ca. 10 Minuten vor Kochende zugeben. Kichererbsen mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und ca. 2 Minuten vor Kochende zugeben. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Crème fraîche mit Petersilie und Minze vermengen, mit Limettensaft abschmecken und zum Gemüsecurry servieren.

## Mispeln-Joghurt-Dessert

Die reifen Mispeln schälen. Die Frucht teilen und den Kern oder die Kerne entfernen. Die Mispeln in 8 Spalten teilen. Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen. Dann die Mispeln dazu geben und kurz dünsten. Den Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen. Rosmarin und Zitronensaft dazu geben. Mit Weißwein oder Saft ablöschen und etwas köcheln lassen bis die Flüssigkeit einreduziert ist. In 2 Gläser geben und auskühlen lassen. Danach den Joghurt auf die Fruchtmasse geben und servieren.