

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW21



Für die KW 21 (18. bis 22. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau / Förster Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Brokkoli
- Kohlrabi (Morgentau Deutschland)
- Fenchel
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaisers Essener, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– UNSERE AKTIONS-ANGEBOTE –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW21

Brokkoli-Kokos-Suppe mit Minze

500 g Brokkoli, 1 kleine Pellkartoffel (vom Vortag), 1 Handvoll Minzeblättchen, Salz, Pfeffer, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 4 TL Kokosjoghurt, 1 EL Kürbiskerne, 1 TL Chiasamen, 1 TL Leinsamen

Bulgur mit Fenchel und Käse

150 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 400 g Fenchelknolle, 200 g Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, ½ TL Fenchelsamen (nach Belieben), Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL kleine schwarze Oliven, 1 Stück mittelalter Pecorino (ca. 40 g)

Kohlrabischnitzel mit Spinat-Salat

Für die Schnitzel: 700 g Kohlrabi, 2 EL Sahne, Pfeffer, 100 g Mehl, 100 g Semmelbrösel, 100 ml Sonnenblumenöl, Salz, 1 Ei

Für den Salat: 100 g Baby-Spinat, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf

Für den Dip: 100 g Mayonnaise, 150 g Schmand, 3 – 4 EL Ketchup, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Handvoll Schnittlauchröllchen

Bananenbrot mit Walnüssen

3 Bananen, 250 g Mehl, 1 TL Natron, ½ TL Backpulver, 160 g Zucker, ¼ TL Salz, 2 TL Zimt, 100 ml neutrales Pflanzenöl, ½ TL gemahlene Vanille, 75 ml Buttermilch, 50 g Zartbitterschokolade, 100 g gehackte Walnüsse, 2 EL Puderzucker, 2 Eier

Produktinfo: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen.

Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



Zutaten

150 g Zuckerschoten, 1 Möhre, 1 Schalotte, 250 g weißer Spargel, 200 g Kohlrabi, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan

4 Stück gelbe Paprikaschoten (je ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, Pfeffer, 250 g grüne Paprika, 6 Zweige Rosmarin, 2 Fleischtomaten (je ca. 150 g), 3 Knoblauchzehen, 1 TL rosa Pfefferbeeren, Salz, 3 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe

100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, Salz, Pfeffer, 400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 50 ml Olivenöl, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 425 ml (1 Dose) Kichererbsen, 1 ½ EL flüssiger Honig, ¼ TL gemahlener Koriander

25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, Schokoladenraspel, 300 ml Buttermilch

Frühlingshafte Spargel-Suppe

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und dann die Stangen schräg in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden. die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Etwas junges Kohlrabigrün zum Garnieren beiseite legen. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das vorbereitete Gemüse in heißem Öl in einem Topf farblos anschwitzen und die Brühe angießen. Aufkochen lassen und ca. 15 Minuten leise gar köcheln lassen. Nach Bedarf noch ein wenig Brühe zufügen. Zum Schluss das Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Gefüllte gelbe Paprikaschoten

Von den Paprikaschoten am Stielende einen flachen Deckel abschneiden, die Schoten entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten und die Deckel abspülen und abtrocknen. Die Deckel beiseitelegen. Für die Füllung Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Aubergine abspülen, abtrocknen und den Stängelansatz abschneiden. Die Zucchini und die Aubergine in Würfel schneiden. Die Tomaten abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Die grüne Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote abspülen und abtropfen lassen. Tomaten und Paprika in Würfel schneiden. Schoten ca. 5 Minuten, Deckel ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf bei Ober-/Unterhitze auf 180 ° C vorheizen. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. 2 Zweige kleiner zupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Knoblauch und Rosmarinzweige unter Rühren darin andünsten. Gemüse salzen, pfeffern und die Pfefferbeeren untermengen. Die Paprikaschoten mit der Gemüsemasse füllen. Deckel wieder auflegen und die gefüllten Paprikaschoten in eine Auflaufform (gefettet) setzen. Die Brühe hinzugießen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die gefüllten Paprikaschoten ca. 40 Minuten garen. Die gefüllten Paprikaschoten mit beiseitegelegten Rosmarinzweigen garniert servieren. Als Beilage Reis servieren.

Gurken-Möhren-Salat

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, herausnehmen. Möhren schälen und fein würfeln. Gurke waschen, Enden abschneiden, Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften nochmals längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Öl kräftig unterschlagen. Möhren, Gurke, Kichererbsen, Nüsse und Kräuter und mischen. Vinaigrette untermischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen und anrichten.

Erdbeer-Schoko-Milch

Die Milch erwärmen und die Schokolade darin bei milder Hitze schmelzen lassen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und entstiele. Zwei schöne Früchte beiseite legen. Die Erdbeeren mit der Buttermilch und der Schokomilch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. In zwei hohe Gläser füllen und je eine Erdbeere an den Rand stecken. Nach Belieben mit Schokoraseln bestreuen. 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 ca. 10 Minuten bei leicht köcheln lassen, bis die Äpfel zu zerfallen beginnen (nach Bedarf etwas Wasser zufügen). Kompott von der Herdplatte nehmen und abkühlen 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.