

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW30



Für die KW 30 (20. bis 24. Juli 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl (Deutschland)
- Paprika rot/gelb
- Radieschen (Deutschland)
- Himbeeren (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW30

Spitzkohl-Möhren- Pfanne

200 g Spitzkohl, 160 g Kartoffeln, 100 g Möhren, 50 g Würstchen, 5 g Öl, 1 EL Gemüsebrühe, ½ TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 2 Petersilienstiele, ½ l Wasser

Paprika-Kartoffel-Auflauf

3 Stk. Paprika, 700 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 70 g Butter, 5 Eier, 1 TL Paprikapulver, Muskatnuss, 150 g Sahne, Vollkornsemmelbrösel

Bauernschichtbrot fürs Picknick

1 Bund Radieschen, 1 Bauernbrot 500 g, 150 g Mayonnaise, 1 – 2 EL Senf, 2 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Gurke, 2 – 3 Strauchtomaten, ½ Bund Schnittlauch, 4 – 6 Salatblätter, 4 Scheiben Schnittkäse, 4 Scheiben gekochter Schinken

Beerencrumble mit Schokoladensahne

300 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren) 3 EL brauner Zucker, 100 g Butter, 150 g Mehl, ½ TL Zimtpulver, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker, 50 g gehobelte Mandeln, 100 g weiße Kuvertüre, 250 g Sahne

Produktinfo: Himbeere

Die Himbeere, auch Mollbeere, Hohlbeere, Katzenbeere und Ambas, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rosengewächse. Der Himbeerstrauch kann bis zu zwei Metern an Höhe erreichen; seine Zweige sind mit feinen Dornen besetzt. Er blüht im Frühjahr zwischen Mai und August; je nach Sorte können die Himbeeren von Juni bis in den Herbst hinein geerntet werden. In freier Natur kommt die Himbeere vom gemäßigten Europa bis Westsibirien vor; in warmem Klima, beispielsweise im Mittelmeerraum, ist sie selten und nur in gebirgigen Regionen anzutreffen. Der Himbeerstrauch wird kommerziell angebaut, wobei die Früchte aufgrund ihrer Empfindlichkeit nicht mit Pestiziden behandelt werden können und von Hand geerntet werden müssen.

Schon seit dem Altertum ist die Himbeere als Heilpflanze bekannt; sie weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B, Biotin, Gerbstoffen, Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium sowie Fruchtsäuren auf. Gelbe Sorten sind keine Erfindung der Moderne – sie werden bereits in Schriften aus dem Mittelalter erwähnt.



Zutaten

500 g Brokkoli, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zitrone, 300 ml Gemüsebrühe, 120 g Butter, 1 TL gemahlener Koriander, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL Sesamsamen, 200 ml heiße Milch, 2 EL Öl, 4 Eier

250 g Aubergine, 1 kg mehligkochende Kartoffeln, Salzwasser, 200 g Schlag-
sahne, 250 g Lauch, 250 g Zucchini,
4 EL Speiseöl, ½ Bund glatte Petersilie,
200 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer,
2 EL Sonnenblumenkerne

500 g Rote Bete, 1 Tasse Quinoa,
250 g Feta-Käse, 2 TL Leinöl, Salz,
Pfeffer, Minzblätter

500 g Johannisbeeren, 4 Eigelb,
150 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Prise Salz,
4 Eiweiß, 150 g gemahlene Hasel-
nüsse, 250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 1 Ei,
5 g Salz, 25 g Zucker

Zitronenpüree mit Spiegelei

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Den Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden, Stiel und Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüsebrühe, 50 g Butter und Koriander in einem Topf aufkochen, den Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. bissfest garen. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Den Brokkoli mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Milch, restliche Butter und Zitronenschale zu den Kartoffeln geben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugedeckt warm halten. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Öl dazugeben und den Sesam gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Eier daraufschlagen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. braten. Das Püree auf Teller geben und den Brokkoli darauf anrichten. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Brokkoli setzen. Sofort servieren.

Gemüseauflauf

Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt 20 – 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit Sahne verrühren und mit Salz abschmecken. Den Backofen vorheizen. Den Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Auberginen waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Auberginen in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Auberginen- und Zucchinischnitten darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsezutaten in eine gefettete Auflaufform geben. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in Streifen schneiden und auf die Gemüsezutaten geben. Die Hälfte des Käses daraufstreuen und die Kartoffelmasse darauf verteilen. Mit restlichem Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Auflauf bei 200 ° C, Ober-/Unterhitze: etwa 200 ° C etwa 30 Minuten backen.

Rote Bete Quinoa Salat (2 Personen)

Die rote Bete kurz abwaschen und in kochendes Wasser legen. Für 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Schale abziehen. Quinoa kochen im Verhältnis 1 : 2, also eine Tasse Quinoa und zwei Tassen Wasser. So lange kochen, bis das Wasser verkocht ist und der Quinoa die gewünschte Konsistenz hat. Die Rote Bete groß raspeln und den Saft auffangen. Den Feta in Würfel schneiden und zu der geraspelten Roten Bete hinzugeben und dann den Quinoa zufügen und salzen und pfeffern. Alles miteinander vermengen. Den aufgefangenen Saft der Roten Bete mit Leinöl schaumig rühren und über den Salat geben. Mit Minzblätter anrichten.

Johannisbeerer-Nuss-Kuchen

Für den Teig Mehl, kalte Butter in Stückchen, Ei, Salz, Zucker und 5 cl kaltes Wasser verkneten. In Frischhaltefolie ca. 30 Minuten kühlen. Inzwischen Johannisbeeren abbrausen, trocken tupfen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Ein tiefes Backblech ca. 20 x 30 cm mit Backpapier auslegen und noch etwas mit Butter fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen und in das Blech legen. Einen kleinen Rand andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Backofen auf 180 ° C, Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Belag Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Johannisbeeren auf die Eigelbmasse geben. Eischnee und Haselnüsse daraufgeben und alles mit einem Teigspatel vorsichtig unterheben. Die Masse auf dem Mürbeteig verteilen, glatt streichen und in 50 – 60 Minuten goldbraun backen. Bei Bedarf mit Backpapier vor zu starker Bräunung schützen.