

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 32



Für die KW 32 (3. bis 7. August 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Buschbohnen (Deutschland)
- Paprika rot
- Rettich weiß (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (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

Produktinfo: Zwetschgen

Die blauen, violetten, grün-gelben oder rötlichen Pflaumen reifen, je nach Sorte, von Anfang Juli bis in den Oktober. Die Familie der Pflaume ist mit weltweit 2.000 Mitgliedern recht groß und wird in verschiedene Gruppen unterteilt, dazu zählen u. a. die „echten“ Edel-Pflaumen, die beliebten Zwetschgen, Mirabellen und Zibarten. Für einige sind Pflaumen und Zwetschgen umgangssprachlich dasselbe – für Zwetschgen gibt es von Region zu Region noch weitere Bezeichnungen, z. B. Zwetsche oder Quetsche. Botanisch gesehen sind Zwetschgen eine Unterart der Pflaume und unterscheiden sich von der Edel-Pflaume nicht einzig durch die Optik. Die Pflaume reift früher, ist rundlich, das Fleisch meist goldgelb und außerordentlich saftig, der Kern lässt sich schwierig lösen und an der Schale erkennt man eine auffällige Bauchnaht. Zwetschgen hingegen sind länglicher, haben spitze Enden, ein festes grünliches Fruchtfleisch, der Stein lässt sich gut lösen und die Bauchnaht fehlt. Die Spätzwetschgen sollen den ersten Frost abbekommen, denn der schließt die Zellgewebe auf und macht die Zwetschgen noch süßer. Kenner meinen, dass die Spätzwetschge erst perfekt sei, wenn ihr spitzes Ende schon faltig ist, denn dann ergeben diese Zwetschgen das beste Mus!

Rezeptvorschau für die KW 32

Gemischter Salat mit Kürbis (für 2 Personen)

1 Stange Staudensellerie, 1 Frühlingszwiebel, 1 Stück Kürbis (ca. 400 g), 2 Zweige Petersilie, 125 g gemischte Blattsalate (z.B. Kopfsalat, Batavia, Eichblatt oder Rucola), Pfeffer, 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Aceto balsamico, Salz, ¼ TL flüssiger Honig, etwas abgeriebene Schale von einer Zitrone, 1 EL Pinienkerne, 3 EL Olivenöl, 2 TL Kapern

Asiatische Rettichpfanne

1 Rettich, 200 g Möhren, 150 g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Kichererbsensuppe mit Gemüse und Joghurt-Dip

200 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 10 g Ingwerwurzel (etwa 2 cm), 100 g Knollensellerie, 150 g Möhren, 1 Zucchini (150 g), 2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht je 265 g), Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Sojasauce, 2 EL Schnittlauchröllchen, 150 g Joghurt, 2 EL Speiseöl, 1 gehäufter TL Currypulver, 750 ml (¾ l) Gemüsebrühe, 200 g Tomaten, 150 g saure Sahne

Zwetschgen-Crumble

800 g Zwetschgen, 100 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 50 g gemahlene Mandeln, 125 g Butter, 150 g Mehl, Salz, ½ TL Zimtpulver, Butter für die Form



Zutaten:

Pfeffer, 2 Knollen Fenchel, 1 rote Paprika, 400 g weiße Bohnen aus der Dose, 1 gelbe Paprika, 2 rote Chilischoten, Salz, 1 TL Koriandersamen, 2 EL Chiasamen (alternativ Leinsamen), Zitronensaft, ¼ l Gemüsebrühe, 3 – 4 Stiele Koriander, 2 EL Olivenöl, 500 g stückige Tomaten

2 EL Sonnenblumenöl, 2 Zwiebeln, Salz, 2 Knoblauchzehen, 4 kleine Zucchini, 600 ml Gemüsebrühe, 100 g Schafskäse, 400 ml Kokosnussmilch, Schnittlauch, Pfeffer, gemahlenes Zitronengras

400 g festkochende Kartoffeln, Pfeffer, 250 g Knollensellerie, Salzwasser, Salz, gerebelter Thymian, 75 ml Olivenöl, 40 g geriebener Parmesan, einige Stängel Thymian, 125 ml Gemüsebrühe

500 g Pflaumen, 3 EL Zucker, 1 EL Zimt, 60 g Polenta, 250 ml Milch, 100 g Sahne, 2 EL Butter, 4 EL Walnüsse

Bohnen-Fenchel-Chili

Den Fenchel putzen, abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, putzen und abbrausen. Ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilis halbieren, putzen und abbrausen. Dann klein würfeln. Koriander- und Chiasamen im Mörser leicht zerstoßen. Die Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel, Paprika und Chili darin kurz andünsten. Koriander- und Chiasamen zufügen und kurz anrösten. Die Tomaten hinzugeben und alles aufkochen lassen. Zum Schluss die Bohnen zufügen und die Brühe angießen. Das Chili ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Chili mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Koriander bestreut servieren. Dazu passen Crème fraîche und geröstetes Fladenbrot.

Zucchini-Kokos-Suppe

Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen und beides fein würfeln. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin unter gelegentlichem Rühren andünsten. Die Zucchiniwürfel hinzugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Kokosnussmilch hinzufügen. Alles unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, fein schneiden. Schafskäsewürfel und Schnittlauchröllchen mit etwas Zitronengras kurz in der Suppe erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronengras pikant abschmecken und heiß servieren.

Kartoffel-Sellerie-Gratin

Den Backofen vorheizen. Sellerie putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und eventuell mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffel- und Selleriescheiben abwechselnd, fächerartig in eine große, flache gefettete Auflaufform schichten. Mit Brühe übergießen, mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und bei 180 ° C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Die Form herausnehmen. Die Kartoffel- und Selleriescheiben mit Käse bestreuen. Die Form wieder in den heißen Backofen schieben und den Auflauf bei höherer Backofeneinstellung gratinieren ca. 5 Minuten.

Pflaumen-Dessert

Den Ofen auf 200 ° C vorheizen. Eine Gratinform gründlich fetten. Die Walnüsse klein hacken. Die Pflaumen abbrausen, halbieren oder vierteln und von den Steinen befreien. Die Pflaumen in die Form schichten. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Dann die Polenta über die Früchte streuen. Milch und Sahne verrühren und über die Früchte gießen. Sie sollten knapp mit der Milch-Sahne-Mischung bedeckt sein. Die Walnüsse und die Butter in kleinen Flöckchen darüber verteilen. Den Auflauf ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Vanillesoße oder Vanilleeis.