

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW34



Für die KW 34 (17. bis 21. August 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Tomaten (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,58 € (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 KW34

Spitzkohl-Curry

1 kleiner Spitzkohl, ca. 600 g, 3 Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehen
1 Stück(e) Ingwer ca. 2 cm, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 1 EL Curry, mild oder scharf, Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Linsen, rote, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker

Gefüllte Zucchini mit Nuss-Kruste

4 Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 8 Champignons, 2 Tomaten
1 EL Olivenöl, 200 g Frischkäse, Salz und Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 0,5 Bund Petersilie, 60 g Walnusskerne, 2 EL Paniermehl, 100 g geriebener Käse

Tomatenkuchen mit Frischkäsecreme

400 g Cocktailtomaten, 1 TL, gehäuft Kräutersalz, 150 g Margarine, 4 Eier, Mehl, 300 g Weizenmehl, kleine, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Honig, flüssig, 1 EL Paniermehl, 300 g Doppelrahmfrischkäse, natur, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Kräuter der Provence, 1 TL Knoblauchl TL Kräutersenf, mild, etwas schwarzer Pfeffer, einige Stiele Rucola

Bananen-Apfel-Rotkohl-Smoothie

2 Blatt Rotkohl, 1 Stück Möhre, mittelgroß, 1 Stück Äpfel, 1 Stück Banane, reif
250 – 300 g Apfelsaft, Zimtpulver, 50 g Sahne, 150 g Quark

Produktinfo: Zucchini

Der Name ist die Verkleinerungsform des italienischen „Zucca“ (Kürbis). Tatsächlich stammen Zucchini (cucurbita pepo) ursprünglich vom Riesenkürbis ab, denn Zucchini sind eigentlich unreife Kürbisse. Heimat sind die Tropen und Subtropen in Mittelamerika, zu uns gelangten sie über Italien, wo die Zucchini schon lange Zeit kultiviert wird. In Deutschland war dieses Gemüse Mitte der 70er Jahre nahezu unbekannt, hat aber inzwischen sowohl in den Kleingärten als auch im Erwerbsbau durchaus Bedeutung. Kultiviert werden die Zucchini überwiegend im Freiland.

Mit wenig Kalorien und einem vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt ist die Zucchini ein wunderbarer Begleiter bei Diäten. Die Schale ist reich an Karotin und Magnesium. Die Mineralstoffe Phosphor und Eisen sind reichlich enthalten. Zucchini entwässern und entsäuern den Körper. Verarbeiten sie Zucchini vorzugsweise mit anderen roten Gemüse wie Paprika, Tomaten aber auch Zwiebeln und Knoblauch, wie es im Mittelmeer geschieht. Die Biostoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, und es schmeckt ausserdem noch vorzüglich.



Zutaten:

2 Schlangengurken, 1 rote Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 500 g Sojajoghurt,
Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill, 1 EL Zitronensaft,
6 Scheiben Toastbrot

1 Stange Lauch, 400 g Tomaten,
½ Bund Basilikum, 125 g Naturreis,
25 g Magerquark, 1 Ei Größe M,
40 g ger. Parmesan, 30 g Semmelbrösel,
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl,
50 ml Gemüsebrühe

1 Aubergine, 100 g Champignons,
1 Zwiebel, 3 Tomaten, 4 Scheiben Toast,
150 g ger. Käse, Salz, Pfeffer

1 große Birne, ½ Zitrone, 1 Päckchen
Vanillezucker, 2 EL gemischte Nusskerne
(z.B. Mandelkerne, Haselnüsse,
Walnüsse und Pinienkerne), 1 TL Butter,
1 TL brauner Zucker, Zimtpulver,
50 g Sahne, 150 g Quark

Gurkenkaltschale

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Gurken schälen, entkernen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Das Gurkenpüree sowie die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit dem Joghurt und den Gewürzen verrühren. Den Dill waschen und ein paar Dillspitzen für die Dekoration beiseitelegen. Die Kräuter fein hacken und zur Gurkensuppe hinzufügen. Feinsäuerlich mit Zitronensaft abschmecken und anschließend kalt stellen. Das Toastbrot rösten. Die Suppe auf Teller verteilen, mit den Dillspitzen garnieren und servieren.

Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Lauch

Reis nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen und abkühlen lassen. Basilikumblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Dann den Reis mit Quark, Ei, Parmesan, Semmelbrösel und der Hälfte des Basilikums in einer Schüssel gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Basilikum-Reis Masse mit angefeuchteten Händen etwa 6 gleich große Bällchen formen. In einer hohen Pfanne/Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Bällchen goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Gemüse den Lauch gründlich waschen und in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Lauch hinzufügen und kurz mitdünste. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Tomaten zugeben und weitere 4 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Basilikum unterrühren. Basilikum-Reis-Bällchen mit Tomaten-Lauch servieren

Auberginentoast

Aubergine waschen und in 1cm breite Scheiben schneiden, mit Zitronensaft von beiden Seiten beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Auberginenscheiben von beiden Seiten darin braten. Scheiben herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebelwürfel und Champignons ebenfalls in der Pfanne dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrote vortoasten und auf ein Backblech legen, mit Butter bestreichen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf die Toastbrote verteilen, mit Käse bestreuen und im Backofen so lange überbacken, bis der Käse verlaufen ist.

Birnenquark mit Knuspernüssen (Für 2 Personen)

Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Birne vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnenviertel in kleine Würfel schneiden und mit der Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft sowie der Hälfte des Vanillezuckers mischen. Die Nusskerne mittelgrob hacken. Die Butter mit dem Zucker schmelzen, die Nusskerne darin bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig braten. Mit 1 Prise Zimt oder Lebkuchengewürz mischen und beiseitestellen. Die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen und unter den Quark heben. Birne ebenfalls unterheben und den Quark in Schälchen verteilen. Mit den Nüssen bestreuen und servieren.