

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW35



Für die KW 35 (24. bis 28. August 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Deutschland)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Bataten (Süßkartoffeln)
- Äpfel (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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: Süßkartoffel

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze. Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.

Rezeptvorschau für die KW35

Kürbiscremesuppe mit Süßkartoffeln

1,5 kg Hokkaido-Kürbis, 4 Süßkartoffeln, 3 Karotten, 2 Zwiebeln gehackt, 60 g Ingwer, 4 Knoblauchzehen, 100 g Butterschmalz, 0,8 Liter H-Sahne, 0,5 TL Koriander gemahlen, Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, 2 Liter Gemüsebrühe, zur Dekoration: Petersilie kraus frisch, Sauerrahm o. Crème fraîche

Kohlrabi-Möhren-Puffer mit Kräuterquark

2 Kohlrabi, 500 g Möhren, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 2 Eier, 2 EL Frischkäse, 4 EL Paniermehl, Pfeffer, Muskatnuss, 0,5 Bund Radieschen, 0,5 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 0,5 Bund Schnittlauch, 0,5 Bund Dill, 250 g Quark, 150 g Joghurt, etwas Zucker, 50 ml Sonnenblumenöl

Apfel-Zwetschgen-Kuchen

2 Stück Äpfel, 400 g Zwetschgen, 140 g Butter, 140 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, Zimt, Muskatnuss, 180 g Mehl, 0,5 Päckchen Backpulver, Bittermandel Aroma, 1 Päckchen Mandelblättchen, 3 EL Zucker, 50 g Butter

Zwetschgen Crumble

500 g Zwetschgen, 95 g Zucker, 0,5 TL Zimt, 50g Mehl, 1 Prise Salz, 45 g Butter (kalt, in Stücke geschnitten), 70 g Zucker, braun



Zutaten:

1 kleiner Spitzkohl, ca. 600 g, 3 mittelgroße Kartoffeln, 3 Möhre, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 1 EL Curry, mild oder scharf, je nach Geschmack, etwas Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, etwa 100 g rote Linsen, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker

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

Für den Teig: 300 g Weizenmehl, 1 gehäufte TL Salz, 150 g Margarine, 2 Eier, Größe M, Mehl für die Arbeitsfläche Fett für die Form, 1 EL Paniermehl für die Form,
Für den Belag: 400g Cocktailtomaten,
Für die Marinade: 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Honig, flüssig
Für den Guss: 300 g Doppelrahmfrischkäse, 2 Eier, Größe M, 1 TL Salz, 1 TL Kräuter der Provence, getrocknet, 1 Zehe Knoblauch, gepresst, 1 TL Senf, Etwas Pfeffer, schwarz, aus der Mühle, einige Stiele Rucola zur Dekoration

2 Blatt Rotkohl, 1 Stück Möhre, mittelgroß, 1 Stück Apfel, 1 Stück Banane, reif, 250 ml Apfelsaft

Spitzkohl-Curry

Den Spitzkohl vierteln dann muss man den Strunk entfernen. Die Viertel dann in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und in würfeln und die Möhren in Scheiben geschnitten. Die Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Die Chilischote ohne Kerne und Trennwände fein würfeln. Im erhitzten Öl das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry und Kreuzkümmel hinzugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe hinzugießen, dann zehn Minuten zugedeckt und köcheln lassen. Die Linsen hinzugeben und weitere ca. zehn Minuten garen lassen (siehe Packungsangabe). Falls notwendig, die restliche Brühe nach und nach zugeben. Das Curry sollte eher trocken sein. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Wer Sauce möchte, kann jedoch die Flüssigkeitsmengen erhöhen, dann evtl. stärker nachwürzen. Mit Brot servieren.

Gefüllte Zucchini mit Nuss-Kruste

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und die ganze Zwiebel in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und ebenfalls klein hacken. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen und das Zucchini- und Fruchtfleisch zusammen mit den Pilzen und dem Knoblauch anschwitzen. Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in die Zucchinihälften geben und diese nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit Gemüsebrühe angießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Walnusskerne fein hacken. Beides mit Paniermehl und Käse vermischen und über die gefüllten Zucchini streuen. Im vorgeheizten Backofen bei (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten überbacken.

Tomatenkuchen mit Frischkäsecreme

Die Zutaten für den Teig verkneten, in Folie einpacken und 30 – 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Tomaten waschen, trocken tupfen und jede Tomate ca. zwei- bis dreimal einstechen. Zutaten für die Marinade verquirlen und mit den Tomaten mischen. Die Tomaten abgedeckt ziehen lassen. Die Zutaten für den Guss mit einem Schneebesen verrühren. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In die unterste Schiene ein Ofenrost schieben. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Den Teig so ausrollen, dass er rundherum einige Zentimeter größer als die Quicheform ist. Die Form einfetten und den Teig hinein legen. Den überstehenden Teig rundherum am Rand andrücken. Überschüssigen Teig abschneiden. Den Teigboden mit Paniermehl bestreuen. Denn Guss auf den Boden gießen. Die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen und mit der restlichen Marinade (ca. 1 – 2 EL) beträufeln. 30 – 40 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen und mit Rucola garnieren.

Smoothie mit Rotkohl, Möhre, Apfel und Banane

Den Strunk aus den Rotkohlblättern entfernen. Die Möhre raspeln, Banane und Apfel in Stücke schneiden. Alles zusammen mit dem Apfelsaft in ein hohes Rührgefäß geben oder in den Standmixer füllen. Pürieren / mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, ggf. mehr Saft hinzufügen. Kaltstellen oder sofort genießen.