

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW36



Für die KW 36 (31. August bis 4. September 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl (Deutschland)
- Tomaten (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Tafeltrauben (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse Brot, 750 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

Produktinfo: Trauben

Weintrauben sind die grünen, roten oder blauen Beerenfrüchte der Weinrebe. Die Weintraube stammt ursprünglich von der euroasiatischen Wildrebe ab und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wahrscheinlich gibt es Weinstöcke schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen. Gesichert ist, dass bereits die Ägypter 5 000 v. Chr. Weinreben kultivierten und den Saft in vergorenem Zustand zu sich nahmen. Heute werden Weinreben in allen Teilen der Erde kultiviert, in denen sich das Klima zum Anbau eignet. Weintrauben können in verschiedenen Formen genossen werden: Getrocknet als Weinbeeren, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen, in vergorenem Zustand als Wein und ausgereift und frisch als Weintrauben bzw. Tafeltrauben.

Weintrauben enthalten rund 81 % Wasser und sind daher leicht verdaulich. Sie enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C. Weintrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Arteriosklerose und andere Beschwerden. Medizinische Traubenkuren wirken entschlackend und gewichtsreduzierend. Durch den enthaltenen Traubenzucker, der vom Körper besonders schnell aufgenommen werden kann, sind Weintrauben auch ein schneller Energielieferant für Sportler.

Rezeptvorschau für die KW36

Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)

1 ¼ kg reife Tomaten, 200 g Weißbrotscheiben (vom Vortag), 2 grüne Paprikaschoten, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 125 ml Olivenöl, 125 ml Rotwein, 250 ml Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, 4 – 5 Scheiben Toastbrot, 2 EL Olivenöl, ½ Salatgurke, 4 – 5 Schalotten, 4 – 5 Tomaten, 1 grüne Paprikaschote, etwa 20 grüne Oliven, ohne Stein (aus dem Glas)

Gemüse-Pilaw

500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 kleine Fenchelknolle, 350 g Basmatireis, 3 EL Öl, 4 Gewürznelken, 50 g Mandelstifte, 1 EL Zucker, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL gemahlene Kurkuma, Salz, 600 ml heiße Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 100 g Rosinen, 2 Orangen, 40 g Butter, Pfeffer

Paprika-Äpfel mit Pastinaken-Stampf

2 große Pastinaken (ca. 500 g), 2 große Kartoffeln (ca. 400 g), Salz, 3 große, feste rot-schalige Äpfel, 60 g Butter, 4 EL helle Sesamsamen, 2 EL edelsüßes Paprikapulver, 80 – 100 ml Milch, 2 EL Schnittlauchröllchen

Traubenauflauf mit Pistazien

Je 100 g kernlose blaue und grüne Trauben, 200 g Milchbrötchen, 3 TL Zimtzucker, 200 ml warme Milch, 100 g Butter, 80 g Zucker, 3 Eigelb, 3 Eiweiß, 1 Prise Salz, 30 g gehackte Pistazien, Puderzucker



Zutaten:

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

2 Kohlrabi, 500 g Möhren, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 2 Eier, 2 EL Frischkäse, 4 EL Paniermehl, Pfeffer, Muskatnuss, ½ Bund Radieschen, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Dill, 0,5 Bund Schnittlauch, 250 g Quark, 150 g Joghurt, Zucker, 50 ml Sonnenblumenöl

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

500 g Zwetschgen, 95 g Zucker, ½ TL Zimt, 50 g Mehl, 1 Prise Salz, 45 g Butter (kalt, in Stücke geschnitten), 70 g Zucker, brauner

Kürbiscremesuppe mit Süßkartoffeln

Den Kürbis entkernen und mit Schale in Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln, die Karotten und die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Ingwer und den Knoblauch fein hacken. 350 g Butterschmalz im Topf zerlassen und die Zwiebel glasig schmoren, anschließend den Knoblauch und den Ingwer kurz darin anschwitzen. Den Kürbis, die Karotten und die Kartoffeln zufügen und mit 2 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Sahne, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Koriander hinzufügen. Bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und abschmecken und auf Tellern servieren. Mit einem TL Sauerrahm o. Crème fraîche und etwas gehackte Petersilie garnieren.

Kohlrabi-Möhren-Puffer mit Kräuterquark

Kohlrabi und Möhren schälen und auf einer Gemüsereibe zu feinen Streifen reiben. Die Raspel mit 2 TL Salz vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Lauchzwiebeln waschen, das obere Grün sowie die Wurzel entfernen und sehr feine Ringe schneiden. Die Gemüseraspel gut ausdrücken und mit Lauchzwiebeln, Eiern, Frischkäse und Paniermehl zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für den Kräuterquark die Radieschen waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, etwa ½ TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt und Quark mit 1 TL Zitronensaft glatt rühren. Anschließend die Radieschen, den Zitronenabrieb sowie die Kräuter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Gemüsemasse Puffer formen (ca. 5 cm Durchmesser). Die Puffer von beiden Seiten 3 Minuten braun braten und mit dem Kräuterquark servieren.

Apfel-Zwetschgen-Kuchen

Eine Springform fetten und mit Mehl oder Semmelbröseln austreuen. Den Backofen auf 175 ° Grad vorheizen. Butter mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren, danach das Bittermandelaroma und die Gewürze hinzufügen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und anschließend unter den Teig rühren. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und die Oberfläche glatt streichen. Die Zwetschgen waschen, trocknen, entsteinen und vierteln. Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften in dünne Schnitzen schneiden. Abwechselnd Apfelspalten und Zwetschgenviertel dicht an dicht auf den Teig schichten. Die Mandelblättchen und den Zucker darüber streuen. Butterflöckchen darauf verteilen. Den Kuchen in den vorgeheizten Backofen bei 50 – 60 Minuten backen.

Zwetschgen Crumble

Ofen auf 190 ° Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Zwetschgen waschen, entkernen und vierteln. Die Zwetschgenviertel mit Zimt und 95 g Zucker mischen und in die Auflaufform geben. Das Mehl mit braunem Zucker und Salz vermischen, die in Stücke geschnittene kalte Butter hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Masse gleichmäßig über den Zwetschgen verteilen. Das ganze mit Alufolie abdecken und 25 Minuten backen. Anschließend die Folie wieder entfernen und weitere 15 Minuten backen bis die Streusel knusprig braun sind. Den Zwetschgen Crumble mit etwas Zucker und Zimt bestreuen und noch heiß servieren. Dazu schmeckt frische geschlagene Sahne oder Vanilleeis