

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW37



Für die KW 37 (7. bis 11. September 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Weißkohl (Deutschland)
- Paprika rot
- Fenchel (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Tafeltrauben (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kraftballast Brot, 750 g, 4,15 € (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: Weißkohl

Weißkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*), außerdem Weißkraut, Weißkabis, Kabis oder Kabbes genannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler. Weißkohl ist gewiss das beliebteste Kohlgemüse und eines der beliebtesten Gemüse allgemein. In Deutschland macht der Weißkohl ca. die Hälfte der kompletten Ernte an Gemüse aus. Weißkohl kommt ursprünglich vom Mittelmeer und den Atlantikküsten. Bereits die Römer kannten und schätzten ihn. Heute wird Weißkohl in ganz Europa angebaut, wobei flächenmäßig Deutschland der Spitzenproduzent ist. Früher war Weißkohl ein typisches Wintergemüse, durch Sortenzucht machte aus Gemüse jedoch ein Kraut, das zu jeder Jahreszeit als Früh-, Mittelfrüh-, Herbst- oder Wintersorte angeboten wird. Weißkohl kann daher in seinen verschiedenen Sorten durchgehend von Mai bis November geerntet werden. Frühe Kohlsorten sind zarter und dadurch weniger lagerfähig als die fest geschlossenen Köpfe, die ab September geerntet werden. Das Weißkohl-Wintergemüse, das mehrere Kilogramm schwer wird, kann bis zu acht Monaten gelagert werden. Weißkohl schmeckt mild-würzig. Er entfaltet seinen Geschmack besonders gut, wenn er mit etwas Kümmel zubereitet wird. Kümmel hilft auch bei der Verdauung von Weißkohl, der blähend wirkt und somit für Magen- und Darmkranke nicht zu empfehlen ist.

Rezeptvorschau für die KW37

Möhrensuppe mit Quinoa

500 g Möhren, 1 Stange Lauch, ca. 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, ½ Tasse Quinoa, 1 Hand voll frische Petersilie, Pfeffer

Gratinierter Fenchel

2 große Fenchelknollen, Salz und Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 250 ml Milch, Muskatnuss, 1 TL Butter, 100 g Gouda, 1 EL Pinienkerne

Kraut-Paprika-Salat

1 Weißkohlkopf (1 kg), 2 rote Paprikaschoten, 1 großes Bund Petersilie, 5 – 6 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 5 – 6 EL Sonnenblumenöl

Obstsalat mit Pecorino

200 g kernlose Trauben, 2 Kiwis, 1 Apfel, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 – 2 TL weißer Aceto Balsamico, Zimtpulver, 100 g Pecorino (ital. Hartkäse) alternativ gehobelter Parmesan, 50 g Walnusskerne, schwarzer Pfeffer



Zutaten:

1 ¼ kg reife Tomaten, 200 g Weißbrotscheiben (vom Vortag), 2 grüne Paprika, 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)

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

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

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

Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)

Für die Suppe Weißbrot in kaltem Wasser einweichen. Die Paprika halbieren, entstielen, entkernen. Die Schoten waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln grob zerkleinern. Eingeweichte Weißbrotscheiben gut ausdrücken und in eine hohe Rührschüssel geben. Paprika-, Tomaten-, Zwiebelstücke, Olivenöl, Rotwein und Hühnerbrühe hinzufügen. Die Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit Frischhaltefolie zugedeckt mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit für die Einlage Toastbrotscheiben nach Belieben entrinden. Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter gelegentlichem Rühren von allen Seiten goldgelb rösten. Die Salatgurke waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und klein würfeln. Tomaten enthäuten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Paprikas halbieren, entstielen und entkernen. Schotenhälften waschen und in Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten für die Einlage getrennt in kleine Schälchen geben. Die kalt gestellte Suppe kräftig umrühren und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Eiswürfel hinzufügen. Gazpacho sofort servieren. Die Schälchen mit den Einlagen getrennt dazureichen.

Gemüse-Pilaw

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelgrün beiseitelegen und die Knolle klein schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das Wasser klar bleibt. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit den Gewürznelken anbraten. Mandeln, Zucker, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1 Prise Salz hinzufügen und kurz andünsten. Das Gemüse und den Reis unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Brühe und Zitronensaft angießen, den Pilaw noch einmal umrühren, die Rosinen darauflegen und den Pilaw zugedeckt ohne Rühren bei schwacher Hitze 8 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Inzwischen die Orangen gründlich bis ins Fleisch schälen, das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten lösen, den austretenden Saft dabei auffangen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Orangenvwürfel und die Butter in Flöckchen auf dem Reis verteilen und etwas von dem ausgetretenen Orangensaft dazugießen. Den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Reis etwas auflockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika-Äpfel mit Pastinaken-Stampf

Die Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und nicht zu grob würfeln. Beides zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Inzwischen die Äpfel waschen und gut trocken reiben, dann vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel längs in dicke Spalten schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Äpfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, sie sollen keinesfalls zerfallen. Die Äpfel salzen, Sesamsamen und Paprikapulver darüberstreuen und alles gut mischen. Die Pastinaken- und Kartoffelwürfel abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer im Topf grob zerdrücken, dabei die Milch dazugießen und untermischen. Mit Salz nachwürzen und mit den Äpfeln anrichten. Die Schnittlauchröllchen darüberstreuen

Traubenaufwurf mit Pistazien

Die Brötchen klein würfeln, mit Zimtzucker und Milch in eine Schüssel geben und ca. 20 Minuten einweichen. Trauben abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Butter, 40 g Zucker und Eigelbe sehr schaumig rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen, dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Die Brötchenmasse mit der Eigelbcreme glattrühren, dann den Eischnee gleichmäßig unterziehen. Den Ofen auf 180 ° C Grad vorheizen. 4 Ofenfeste Tassen oder kleine Auflaufformen fetten. Teig und Trauben in die Tassen schichten und im Ofen auf 2ter Schiene von unten 30 – 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit Pistazien bestreut und mit Puderzucker bestäubt servieren.