

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW38



Für die KW 38 (14. bis 18. September 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Tomaten (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Bananen
- Trauben hell (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 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

Rezeptvorschau für die KW38

Bunter Salat

1 kleine Rote Bete ca. 150 g, 200 g Rucola oder Feldsalat, 150 g Champignons, 10 g frischer Ingwer, 3 EL Weißweinessig, 2 TL scharfer Senf, 2 TL Honig, ½ TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 6 EL Essig, 4 Eier, 50 g Pecannusskerne, 1 Beet Kresse

Lauch - Kartoffel – Auflauf

600 g Pellkartoffeln, 2 Stangen Lauch, 200 g Brie-Käse, 30 g Butter, 30 g Mehl, 250 g Schlagsahne, 250 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Tomaten-Kokos-Suppe

1 kg Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 TL Rohrohrzucker, 5 EL Olivenöl, 30 g Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, 500 ml Kokosmilch, 1 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

Schoko-Bananenbrot

4 reife Bananen, 2 Eier, 300 g Vollkornmehl, 100 ml Sonnenblumenöl, 2 EL geschrotete Leinsaat, 2 TL Backpulver, 4 EL Ahornsirup, 3 EL Kakao Drops, 1 EL Backkakao, 3 EL Milch

Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winter-Lauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winter-Lauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



Zutaten:

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

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

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

200 g kernlose Trauben, 2 Kiwis, 1 Apfel,
1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 – 2 TL wei-
ßer Aceto balsamico, Zimtpulver,
100 g Pecorino (ital. Hartkäse) alterna-
tiv gehobelter Parmesan, 50 g Walnuss-
kerne, schwarzer Pfeffer

Möhrensuppe mit Quinoa

Den Lauch und die geschälten Möhren grob zerteilen und in einen Topf geben. So viel Brühe hinzugeben, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Quinoa in einem extra Topf zubereiten. Die Körner zunächst gut abspülen und anschließend in der doppelten Menge Salzwasser oder Brühe aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel für 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Wenn die Körner gar sind, sollten sie leicht durchscheinend aussehen und noch etwas bissfest sein. Nun die Suppe pürieren und mit Pfeffer und Sahne abschmecken. Zum Servieren Quinoa hinzufügen und frische Petersilie darüberstreuen.

Gratinerter Fenchel

2 Fenchelknollen putzen, das zarte Grün beiseite stellen. Die Knollen in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. 1 l Wasser mit 1 Prise Salz und 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Fenchel 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz in Eiswasser legen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 175 ° C vorheizen. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl einrühren und hell anschwitzen. 250 ml lauwarme Milch unter Rühren angießen und die Sauce 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 175 ° C vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten und die Fenchelscheiben einlegen. Mit der Sauce übergießen und mit 100 geriebenem Gouda bestreuen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun überbacken. Das Fenchelgrün fein hacken. 1 EL Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Gratin vor dem Servieren mit den Fenchelgrün und den Pinienkernen bestreuen.

Kraut-Paprika-Salat

Äußere welke Blätter vom Weißkohl wegwerfen. Kohlkopf vierteln, den Strunk aus jedem Stück rausschneiden. Die Kohlviertel auf dem Gemüsehobel in Streifen raspeln. In eine Salatschüssel geben, salzen und mit der Hand kräftig durchkneten – so wird der Kohl zarter und bleibt trotzdem knackig. Paprikaschoten waschen, in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, fein hacken. Beides unters Kraut mischen. Essig mit Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Über den Salat gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Abschmecken.

Obstsalat mit Pecorino

Die Trauben waschen, abtropfen lassen, von den Stielen zupfen und nach Belieben halbieren. Die Kiwi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden. Das Obst mit Honig, Zitronensaft, Essig und 1 Prise Zimt verrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Den Pecorino mit dem Hobel in grobe Späne hobeln. Mit den Walnüssen unter den Salat mischen. Den Salat auf Dessertschälchen verteilen und etwas Pfeffer grob darübermahlen.