

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 39



Für die KW 39 (21. bis 25. September 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Broccoli (Deutschland)
- Sprossen (Healthy Powerfood, Deutschland)
- Süßkartoffel/Bataten
- Physalis (Biolandhof Speth)
- Äpfel (Biolandhof Speth)

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,29 € (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: Physalis

Die auch als Kapstachelbeere bekannte Physalis ist ein Nachtschattengewächs und wird hauptsächlich in Südafrika angebaut. Ursprünglich stammt die Physalis aus den Anden in Südamerika. Die meisten Arten sind noch heute dort beheimatet. Sie ist das ganze Jahr über erhältlich, doch die Hauptsaison liegt zwischen November und Juni. Die lampionähnliche Hülle muss nicht unbedingt geschlossen sein, doch sind die Blätter dunkelbraun und die Beere schrumpelig, ist die Physalis nicht mehr frisch. Die Physalis ist trocken bei 10 ° C ein bis zwei Wochen haltbar. Wird sie zu feucht gelagert, schimmelt sie schnell. Es ist möglich sie geschält einzufrieren und auch zum Trocknen ist sie gut geeignet. Die Frucht schmeckt frisch, süß-sauer und leicht bitter. Das Aroma erinnert an Stachelbeere und Ananas. Die Beeren sind von einer klebrigen, abwaschbaren Schicht überzogen und im Inneren sind viele kleine Kerne, die man mitverzehren darf. Die Physalis ist besonders reich an den Vitaminen C, Niacin, Kalzium und Phosphor. Durch den hohen Vitamin C Gehalt stärkt sie das Immunsystem. Da sie eine harntreibende, reinigende und schweißtreibende Wirkung hat, soll sie bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Blasen- und Nierensteinen helfen.



## Rezeptvorschau für die KW 39

### Ravioli-Gemüse-Suppe

250 g Brokkoli, 1 Bund Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1 kleine Fenchelknolle (ca. 200 g), 150 g Möhren, 150 g Cocktailtomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1,2 l Gemüsefond oder -brühe, 400 g frische Ravioli (mit Frischkäse- oder Ricottafüllung), 1 EL Aceto balsamico bianco, Salz, Pfeffer

### Möhrensticks aus dem Ofen

1 Bund Möhren, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Feta, 1 Hand voll Petersilie

### Sprossen-Pfanne

ca. 100 – 150 g Sprossen-Mischung, 1 gestrichener TL Currypulver, 3 EL Sojasauce, 2 EL dunkler Balsamicoessig, ½ TL Vollrohrzucker, ½ TL Salz, 1 Bund Frühlingszwiebel, 200 g Rote Paprika, 200 g gelbe Paprika, 150 g Champignons, 2 EL Olivenöl, ½ gestrichener TL gemahlener Ingwer

### Apfelkuchen mit Nüssen

**Für den Teig:** 1200 g Mehl, Salz, 1 Eigelb, 2 EL Öl, 100 ml Wasser oder einen bereits fertigen Flammkuchenteig

**Für den Belag:** 3 säuerliche rote Äpfel, 150 g Crème fraîche, 3 EL Zimtzucker, 50 g geröstete gehobelte Haselnüsse

## Zutaten:

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, 1/2 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 6 EL Essig, 4 Eier, 50 g Pecannuskerne, 1 Beet Kresse

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

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

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

## Bunter Salat

Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Essig, Senf, Honig und Kardamom verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete schälen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und in schmale Streifen schneiden. In einem Topf 1 l Wasser mit 2 EL Salz und Essig aufkochen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen. Das Wasser kräftig umrühren. Die Eier nach und nach aus geringer Höhe in das siedende Wasser gleiten lassen. Offen 4 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Die Pecannüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Rote Bete, Champignons, Nüsse und die pochierten Eier darauf anrichten. Zum Schluss die Kresse vom Beet schneiden und den Salat damit garnieren.

## Lauch - Kartoffel – Auflauf

Den Lauch in Ringe schneiden und 4 Minuten in Öl unter Wenden anbraten. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, den Brie würfeln. Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit der Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, den Brie einrühren. Die Soße mit dem Lauch und den Kartoffelscheiben vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Im Backofen bei 200 ° C etwa 20 Minuten backen. Mit Paprikapulver und Petersilie garniert servieren.

## Tomaten-Kokos-Suppe

Wasser in einem Topf aufkochen und eine Schüssel mit kaltem bzw. Eiswasser bereitstellen. Den Stielansatz aus den Tomaten entfernen und auf der gegenüberliegenden Seite ein Kreuz in die Schale ritzen. Die Tomaten für 10 – 15 Sekunden in das kochende Wasser geben und anschließend im Eiswasser abschrecken. Die nun gelöste Schale entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Wer möchte, kann die Kerne entfernen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und anschließend mit dem Zucker in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Sobald die Zwiebeln karamellisieren und Farbe annehmen, das Tomatenmark dazugeben und für 2 – 3 Minuten mitrösten. Die Tomatenwürfel in den Topf geben und alles 5 Minuten einkochen. Nun mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auffüllen und alles für 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, klein schneiden und mit der Suppe in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

## Schoko-Bananenbrot

Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die geschrotete Leinsaat mit 6 EL Wasser in einer Schale etwas quellen lassen. 3 Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Öl, Ahornsirup, Backpulver, gequollene Leinsaat und Kakao Drops hinzufügen. Die Masse mit einem Rührgerät vermengen. Den Teig in der Hälfte teilen und unter die eine Hälfte Kakaopulver mischen. Den Teig abwechselnd in eine Kastenform schichten. Zum Schluss die Banane längs durchschneiden und auf den Teil legen. Das Bananenbrot ca. 50 Minuten im Ofen backen.