

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW40



Für die KW 40 (28. September bis 2. Oktober 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Shii Take (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Birnen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 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: Shii Take Pilze

Der Shiitake (auch Shii-Take) ist ein japanischer Baumpilz, der vornehmlich am Pasania-Baum wächst oder an Laubbäumen mit hartem Holz wie z. B. Buche, Eiche, Esskastanie, Ahorn oder Walnuss sowie auf künstlichem Substrat keimt. Früher hat man ihn in die Familie der Ritterlingsartigen eingereiht, heute jedoch zählt man ihn zu den Schwindlingsartigen. Er hat einen hell- bis dunkelbraunen Hut und Lamellen, die am Stiel herab laufen. Sein weißes Fleisch – bei älteren Pilzen ist es bräunlich – hat einen leichten Knoblauchduft und eine gewisse Schärfe, die an Lauch erinnert. In China und Japan kommt der Shiitake auch wildwachsend vor, in Europa und Nordamerika wird er in Kulturen angebaut. Der Shiitake wird in Japan und China nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Medizin geschätzt.



Rezeptvorschau für die KW40

Möhren Schnitten

Für die Schnitten: 500 g Möhren, 250 g Pekan-Nüsse (oder Walnußkerne), 250 g Vollkorn-Weizenmehl, 2 TL Natron, 2 TL Zimt, 200 g Sultaninen, 300 g brauner Zucker, 4 Eier, ¼ l Pflanzenöl

Für die Creme: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 120 g Puderzucker, 80 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, etwas Butter fürs Blech

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Sauce

1 Spitzkohl, 1 l Gemüsebrühe, 20 g. Butter, 15 g. Mehl, 100 g. Schmand, ½ TL Kümmel (ganz), 2 TL getr. Basilikum, fein abgeriebene Schale einer Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer

Bandnudeln mit Shiitake Soße

Bandnudeln, 250 g Shiitake, 100 ml Schlagsahne, 3 EL Sojasauce, 3 EL geriebener Parmesan, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Birne mit Vanilleeis

2 Birnen, ½ Stange Zimt oder Zimtpulver, etwas Zitronensaft, 200 ml Trauben 3 EL Zucker, 2 Kugeln Vanilleeis

Zutaten:

250 g Brokkoli, 1 Bund Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitronel 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

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

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

Für den Teig: 1200 g Mehl, Salz, 1 Eigelb, 2 EL Öl, 100 ml Wasser oder ein fertiger Flammkuchenteig

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

Ravioli-Gemüse-Suppe

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Schnittlauch, Knoblauch und Zitronenschale mischen und beiseitestellen. Den Fenchel waschen, putzen, das Grün beiseitelegen und die Knolle in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden. Die Brühe erhitzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zunächst Fenchel und Möhren 1 Min. darin kochen, dann Brokkoli und Tomaten dazugeben und 2 Minuten mitkochen. Ravioli und Frühlingszwiebeln hinzufügen und das Ganze in weiteren 3 – 4 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Hälfte der Schnittlauch/Knoblauch Mischung mit dem Essig verrühren und in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit der restlichen Schnittlauch/Knoblauch Mischung bestreuen und sofort servieren.

Möhrensticks aus dem Ofen

Den Ofen auf 200 ° C vorheizen. Die Möhren schälen und in ca. 5 cm lange Sticks schneiden. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und das Öl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 25 – 30 Minuten in den Ofen geben. Den Feta in kleine Stückchen zerbröseln und die Petersilie klein hacken. Nach der Backzeit die Sticks aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Feta und Petersilie unterheben.

Sprossen-Pfanne

Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Die Sprossen mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit gemahlenem Ingwer, Currypulver, Sojasauce und Essig würzen. Noch ca. 6 Minuten unter Rühren weitergaren, bis das Gemüse bissfest ist. Dabei evtl. etwas Wasser zufügen. Mit Vollrohrzucker und Salz abschmecken. Als Beilage passt Reis dazu.

Apfelflammkuchen mit Nüssen

Für den Teig: Mehl, eine Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und aufs Blech legen. Oder den fertigen Flammkuchenteig aufs Blech legen. Den Backofen auf 250 ° C vorheizen. **Für den Belag:** Äpfel abbrausen, trockenreiben, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Creme fraiche auf den Teig streichen und mit Äpfeln belegen. Flammkuchen im Ofen auf der unteren Schiene ca. 8 Minuten backen. Den Flammkuchen mit Zimtzucker und den Haselnüssen bestreuen.