

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW41

Für die KW 41 (5. bis 9. Oktober 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Bioland Hof Morgentau)
- Spinat (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen
- Trauben (Bioland Hof Bischmann)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,45 € (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 KW41

Gedünstetes Möhrengemüse (2 Portionen)

500 g Möhren, 1 Zwiebel, ½ Bd. Petersilie glatt, 1 EL Butter, 2 TL Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Pfeffer und Salz

Hafer-Spinat-Bratlinge

300 g Blattspinat, 150 ml Milch, 200 g Haferschrot, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 2 Eier, 50 g Magerquark, 1 EL Sesamsamen, Salz, Pfeffer, 1 Prise gemahlener Koriander, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Öl oder Kokosfett

Gefüllte Kürbisse

2 kl. Hokkaido Kürbisse (max. 700g/Stk), 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten, 1 Karotte, fein gewürfelt oder grob geraffelt, ½ halbe Stange Lauch, fein geschnitten, ¼ Stange Staudensellerie, fein gewürfelt, 1 EL Currypulver, 250 ml Gemüsebrühe, 3 Eier, ½ Bund Petersilie, fein gehackt, Butter, Salz und Pfeffer

Weintrauben-Bananen-Smoothie mit Dickmilch

400 g Weintrauben, 200 g Bananen, 400 g Dickmilch, n.B. Zitronensaft, n.B. Agavendicksaft o. Honig



Produktinfo: Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen! In den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie wegen eines Kommafählers über Jahrzehnte hinweg behauptet wurde, doch es sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann über die Araber nach Spanien gelangte. Mittlerweile wächst Spinat aber auch bei uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, besonders hoch ist das Angebot für Spinat im April und Mai.



Zutaten:

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, etwas Butter fürs Blech

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

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 und Pfeffer

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

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

Möhren Schnitten

Die Möhren schälen und raspeln. Die Nüsse fein hacken. Das Mehl mit Natron, Zimt, Sultaninen und Zucker vermischen. Den Ofen auf 180 ° C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Butter ausstreichen. Die Eier schaumig schlagen, dann nach und nach das Öl drunterschlagen. Die Eiercreme mit den übrigen Zutaten vermengen, auf dem Backblech glattstreichen. Den Kuchen im heißen Ofen 40 – 50 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen. Für die Creme alle Zutaten schaumig schlagen und auf den Kuchen streichen. Mit einem Eßlöffel darauf Wellenlinien formen

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Sauce

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml Gemüsebrühe bei mittlere Hitze 5 – 7 Minuten kochen, herausnehmen und abgedeckt warmhalten. Butter erhitzen, Mehl dazu und anschwitzen. Mit restlicher Brühe ablöschen, Schmand, Kümmel, Basilikum, Zitrone unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitzkohlviertel auf Teller anrichten und mit Sauce servieren.

Bandnudeln mit Shiitake Soße

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin kräftig anbraten. Mit Sojauce und Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Parmesan zur Soße geben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen und mit der Soße servieren

Birne mit Vanilleeis

Birnen schälen, halbieren und das Kernhaus entfernen und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Rotwein, Zimt und Zucker in einem Topf zum köcheln bringen. Birnenhälften 5 – 10 Minuten darin kochen bis sie weich sind, herausnehmen und abkühlen lassen. Traubensaftsud einköcheln lassen und reduzieren bis eine sirupartige Soße entsteht. Das Vanilleeis anrichten, die Birnenhälften dazu und Soße über Birnen und Eis verteilen, evtl. mit Sahne und Minze garnieren.