

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW43



Für die KW 43 (19. bis 23. Oktober 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwald Hof Förster)
- Möhren Neue Ernte (Deutschland, Bioland)
- Grünkohl (Bioland Hof Morgentau)
- Fenchel (Bioland Hof Morgentau)
- Physalis/Goldbeeren (Bioland Hof Speth)
- Äpfel Neue Ernte (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,69 € (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: Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette mit hellgrünen bis dunkelgrünen krausen Blättern bildet. Seine Kräuselung nimmt im Laufe des Winters noch zu. Grünkohl kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bis heute hat sich der Grünkohl nicht weit verbreitet. Die Hauptanbaufläche erstreckt sich über Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl hauptsächlich in Norddeutschland. Die Saison von Grünkohl dauert von Ende September bis Februar. Der Geschmack von Grünkohl ist angenehm würzig und süßlich-herb.

Rezeptvorschau für die KW43

Grünkohlsalat mit Kürbis

400 g Grünkohlblätter (möglichst zart), 1 Zitrone, Salz, 700 g Hokkaido Kürbis, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, ¼ TL Chiliflocken, Pfeffer, 1 Granatapfel, 1 Orange, 3 EL Tahin (Sesampaste), 50 g Pekannusskerne

Möhrensuppe mit Physalis

500 g Möhren, 4 St. Physalis, 2 Schalotten, 20 g Ingwer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Orangensaft, 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Pistazienkerne, 200 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, 1 Msp. Paprikapulver

Möhren-Fenchel Curry

2 Fenchelknollen, 2 Zwiebel, 4 Möhren, 1 (ca. 10 g) kleines Stück Ingwerwurzel, 1 rote Chilischote, 2 EL Sonnenblumenöl, ½ TL Fenchelsaat, 1 EL Curry, 1 EL gelbe Currypaste, 1 Dose(n) (400 g) Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Majoran

Apfelpfannkuchen mit Honigquark

Für die Pfannkuchen: 2 Äpfel, 4 Eier, 2 EL Milch, 1 EL Honig, 50 g Vollkornmehl, 2 EL Öl

Für den Honigquark: 100 g Quark (20 % Fett), 4 EL Milch, 1 EL Honig



Zutaten:

2 große Zucchini, 2 Möhren, 1 Zwiebel,
2 Kartoffeln, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer,
500 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse
Natur 15 % Fett, ½ Bund Petersilie

800 g Chinakohl, 250 g Tagliatelle,
50 g getrocknete Tomaten in Öl,
2 TL Oregano, 80 g geriebener Parme-
san, Salz, Pfeffer

2 Rettiche, 1 Apfel, 100 g Kidneybohnen,
Salz, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Zit-
ronensaft, 1 EL Olivenöl, Kräutersalz,
schwarzer Pfeffer, 2 EL Schmand

400 g reife Birnen, ½ Zitrone, 2 EL Apfel-
dicksaft, 250 ml Milch (1,5 % Fett),
1 Packung (40 g) Vanillepuddingpulver,
2 EL Rohrzucker, 250 ml Buttermilch

Zucchini-Möhren-Suppe

Die Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel, Kartoffeln und Möhren schälen, dann klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Den Frischkäse in die warme Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und auf der Suppe anrichten.

Tagliatelle mit Chinakohl

Tagliatelle im siedenden Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Davon 50 ml Kochwasser beiseite stellen, Tagliatelle abtropfen lassen. Tomaten abtropfen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten in einer großen Pfanne warm werden lassen, Kohl dazu geben und unter gelegentliche Rühren ca. 6 Min. dämpfen. Beiseite gestelltes Kochwasser und Oregano daruntermischen. Die Tagliatelle daruntermischen und den Käse darüberstreuen.

Rettichsalat mit Apfel und Kidneybohnen (2 Personen)

Den Rettich waschen, putzen, grob raspeln und salzen. Wer es etwas milder mag, den Rettich einige Minuten ziehen lassen und die gezogene Flüssigkeit abgießen. Ebenfalls den Apfel reiben und gleich mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Kidneybohnen und Apfel unter den Rettich mischen. Olivenöl hinzufügen und mit Kräutersalz und schwarzen Pfeffer würzen. Wer ihn ganz besonders mild mag, gibt noch 2 EL Schmand hinzu.

Vanillecreme mit Birnenpüree

Die Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zitronenhälfte heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Birnenwürfel mit Zitronensaft und -schale sowie dem Apfeldicksaft in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen. Kalt stellen. 5 EL Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker glattrühren. Die restliche Milch in einem 2. Topf erhitzen. Das angerührte Puddingpulver einrühren und unter ständigem Rühren eine Minute kochen lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Buttermilch mit einem Schneebesen unterrühren. Den Pudding mit dem Birnenpüree in 4 Gläser schichten und servieren.