

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW44



Für die KW 44 (26. bis 30. Oktober 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren Neue Ernte (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Paprika rot
- Pastinaken
- Äpfel (Deutschland)
- Kaki

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (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: Kaki

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. In ihrer Form ist die Kakifrukt mit Tomaten vergleichbar. Weltweit wichtigste Anbauer sind Italien, Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien. Diospyros kaki lautet der wissenschaftliche Name der Kaki, dabei bedeutet „diospyros“ auf griechisch „göttliches Feuer“. Der Kakibaum gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und kann eine Höhe von 8–10 m erreichen. Kakis sind reich an Vitamin A und B-Vitaminen, daneben Phosphor und Kalium. Sie werden zur Behandlung von Erkrankungen der Schilddrüse verwendet, obgleich eines niedrigen Gehaltes an Jod. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöfeln. Aber unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge. Volle Reife ist an tieforanger bis blaßroter Schale, sehr weichem Zustand, fast schon vor dem Zerfallen, erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht. Im Handel werden nur unreife, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln läßt sich das Nachreifen erheblich verkürzen. Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln läßt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.

Rezeptvorschau für die KW44

Pastinaken- Apfelsuppe

1 EL Butter, 500 g Pastinaken, 500 g Äpfel, 1 Zwiebel, 2 TL Curry, 1 TL Kümmel, 1 TL Koriander, ½ TL Kardamon, 1 Knoblauchzehe, 1 L Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

Möhren Bolognese

400 g Möhren, 1 Schalotte, 200 g Frischkäse, 100 ml Milch, 1 Zitrone, 2 EL Rapsöl, 200 g Spaghetti, Parmesan, Salz, Pfeffer

Gefüllte Paprika mit Bulgur

4 Stk. Paprika rot, halbiert und entkernt, 1 Möhre, geraspelt, 1 Zwiebel gehackt, 150 g Steinchampignons, 2 Zucchini, mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 150 g Bulgur, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Apfel Arme-Ritter-Auflauf

4 mittelgroße säuerliche Äpfel, 6 EL Butter, 50 g Rosinen, 6 Brötchen oder Weißbrot vom Vortag, 6 EL Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, ½ l Milch, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimtpulver, 2 EL Pinienkerne



Zutaten:

400 g Grünkohlblätter (möglichst zart),
1 Zitrone, Salz, 700 g Hokkaido Kür-
bis, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl,
¼ TL Chiliflocken, Pfeffer, 1 Granatap-
fel, 1 Orange, 3 EL Tahin (Sesampaste),
50 g Pekannusskerne

500 g Möhren, 2 Schalotten, 20 g Ing-
wer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Orangensaft,
400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Pistazien-
kerne, 4 Physalis, 200 ml Kokosmilch,
Salz, Pfeffer, 1 TL, Zitronensaft,
1 Msp. Paprikapulver

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) Kokos-
milch, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speise-
stärke, Salz, Pfeffer, Majoran

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

Grünkohlsalat mit Kürbis

Backofen auf 180 ° C vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Zitrone auspres- sen. Grünkohlblätter mit Salz und 2 EL Zitronensaft weicher kneten, ca. 30 Minuten zie- hen lassen. Inzwischen Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen, mit dem Öl, der Hälfte Chiliflocken und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25 – 30 Minuten garen. Inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen, den Saft mit dem übrigem Zitronensaft, Tahin und 5 – 6 EL Wasser ver- rühren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Chiliflocken würzen, mit dem Grünkohl mischen. Pekannüsse nach Belieben grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, Kürbisspalten daraufgeben, mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.

Möhrensuppe mit Physalis

Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren zufügen und 4 Minuten mitdünsten. Dann mit Orangensaft und Brühe ablöschen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen Pista- zien in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; anschlie- ßend grob hacken. Physalis von den Hüllblättern befreien, waschen, trocken tupfen und vierteln. Suppe mit Kokosmilch mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und Physalisviertel dar- auf verteilen. Möhrensuppe mit Pistazien und Paprikapulver bestreut servieren.

Möhren-Fenchel Curry

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, putzen und in Streifen schnei- den. Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili putzen, waschen und in feine Ringe scheiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Fenchelsaat und Chili darin anschwitzen. Möhren und Fenchel dazugeben, weitere 2 – 3 Minuten anbraten, mit Curry bestäuben, Curry- paste einrühren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln las- sen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, köchelnden Sud damit binden. Curry mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Apfelpfannkuchen mit Honigquark (2 Personen)

Für die Pfannkuchen die Eier mit Milch und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Voll- kornmehl einrühren und den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für den Honigquark den Quark mit Milch und Honig verrühren. Bis zum Servieren kühl stel- len. Die Äpfel schälen und bis auf das Kerngehäuse auf einer Küchenreibe grob ras- peln. Die Apfelraspel sofort unter den Teig heben, damit sie sich nicht verfärben. In einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 1 EL Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen ca. 3 Minuten backen, dann wenden und von der zweiten Seite eben- falls ca. 3 Minuten backen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem restlichen Teig ebenso einen zweiten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf zwei Teller gleiten lassen. Jeweils die Hälfte des Honigquarks darauf verteilen, zu Vierteln zusammenklappen und sofort servieren.