

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW45



Für die KW 45 (2. bis 6. November 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Zuckerhut (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Brokkoli (Deutschland)
- Süßkartoffeln
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

– ZUCKERHUT-SALAT –



Der Zuckerhut-Salat ist trotz seines Namens alles andere als süß. Im Gegenteil, der Zuckerhut schmeckt bitter! Sein herber Geschmack passt sehr gut zu süßen Salatsaucen und Obst. Ideal als Salat, aber auch hervorragend zum Überbacken und Dünsten geeignet.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3 – 4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.



Rezeptvorschau für die KW45

Zuckerhutsalat mit Obst

1 Zuckerhut, etwa 300 g, 1 Möhre, 1 kleine Zwiebel, 1 Orange, 1 Apfel

Für die Salatsauce: Saft einer ½ Orange, 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, 4 EL Sahne, 1 TL Akazienhonig, Salz und Pfeffer, 2 TL Nussmischung für Salat

Brokkolisalat mit Eiern

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

Süßkartoffelcremesuppe

700 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom- oder Currypulver, Zucker, 1 Bund Schnittlauch

Chai-Pudding mit Clementinen-Papaya-Salat

2 Clementinen, 200 g Papaya, 1 EL Honig, 30 g Cashewkerne

Für den Pudding: 1 l Milch, 4 Teebeutel Chia-Tee, 2 EL Zucker, 4 Eigelb, 30 g Speisestärke

Zutaten:

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

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

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

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

Pastinaken- Apfelsuppe

Äpfel schälen und entkernen, Pastinaken ebenfalls schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel hacken und zusammen mit den Pastinaken und den Äpfeln in der Butter andünsten. Die Gewürze und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben, 2 Minuten unter ständigem Rühren mitdünsten. Langsam die Brühe hinzugießen und alles gut verrühren. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Petersilie hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen

Möhren Bolognese

Die Möhren schälen in sehr kleine Würfel schneiden, Schalotte abziehen und fein hacken. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Schalotte dünsten. Dann die Karotten dazugeben und etwa 10 Minuten braten. Den Frischkäse mit der Milch glattrühren und in die Pfanne geben. Die Zitrone waschen, Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Bolognese mit der Zitronenschale und dem -Saft würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti nach Packungsangabe kochen und mit der Bolognese anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

Gefüllte Paprika mit Bulgur

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Bulgur in einem Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Steinchampignons und Möhre hinzufügen, abdecken und 5 Minuten dünsten. Zucchini hinzufügen, salzen und pfeffern und eine weitere Minute andünsten. Vom Herd nehmen. Nun den Bulgur mit dem Gemüse vermengen und in die Paprikahälften füllen. In eine ofenfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen 15 – 20 Minuten garen, bis die Paprika weich aber noch saftig ist.

Apfel Arme-Ritter-Auflauf

Eine große Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Rosinen waschen und abtrocknen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Butter mit 2 EL Zucker unter Rühren schmelzen. Brot- und Apfelscheiben dachziegelartig in die Auflaufform einschichten. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Milch mit der Zitronenschale, den Eiern, dem Salz, dem Vanillezucker und dem übrigen normalen Zucker mit dem Schneebesen kräftig verquirlen. Über Äpfel und Brot gießen, mit Rosinen und Zimt bestreuen. Backofen vorheizen und bei 180 ° C Umluft ca. 30 Minuten überbacken. Dann die Pinienkerne aufstreuen, restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen und alles noch 10 – 15 Minuten weiterbacken.