

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW48



Für die KW 48 (23. bis 27. November 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Postelein Salat (Deutschland Hof Ackerlei)
- Möhren (Deutschland)
- Wirsing (Bioland Hof Morgentau/Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Schlangengurke
- Kohlrabi
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g , 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – UNSERE WEIHNACHTSANGEBOTE –



ab sofort finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik „Produkte“ auch unsere Weihnachtsartikel und unsere Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage. Wenn Sie Fragen haben oder gerne bestellen möchten, sprechen Sie uns an!

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW48

### Gefüllte Gurken

2 Gurken, 4 – 5 getrocknete Tomaten in Öl, 4 – 5 Zweige Basilikum, 150 g Doppelrahm-Frischkäse, 2 EL Schmand, Salz, Pfeffer

### Käsespätzle-Wirsing-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln

600 g Wirsing, 4 rote Zwiebeln, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL Rapsöl, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 100 g Butter, 1 TL Zucker, 150 g Bergkäse, 100 g Emmentaler, 500 g Spätzle

### Kohlrabi-Möhren Gemüse (2 Personen)

2 Kohlrabi (ca. 400 g), 1 Bund Möhren, 1 ½ EL Butter, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Zucker, 6 EL Gemüsefond (Glas) oder -brühe, ½ Zitrone, 2 EL Pinienkerne, 4 Stängel Basilikum

### Orangengranita

ca. 6 Orangen, 1 Zitrone, 100 g feinsten Zucker, 50 ml Mineralwasser

### Produktinfo: Postelein

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit. Postelein wächst sehr schnell zu einer 15 bis 40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eierförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein. Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen. Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.



## Zutaten:

300 g Chinakohl, 100 g Glasnudeln,  
1 Zwiebel, 10 g Ingwerwurzel,  
400 g Möhren, 1 Stange (200 g) Lauch,  
1 rote (ca. 200 g) Paprikaschote, 1 kleiner (ca. 200 g) Knollensellerie, 100 g Sprossen, z.B. Bambus, 1 rote oder grüne Chilischote, 1 – 2 EL Speiseöl, 1 l Gemüsebrühe,  
2 – 3 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, ca.  
½ TL Chinesische Gewürzmischung

1 kleine Möhre, 125 g Feldsalat,  
1 säuerlicher Apfel, 2 TL Zitronensaft, 1 Frühlingszwiebel, 2 EL Orangensaft, 2 EL Obstessig, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Pflanzenöl,  
1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Schmand

500 g kleine Zucchini, 350 g Polenta,  
50 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 500 g stückige Tomaten, 2 EL Olivenöl,  
Pfeffer, 1 rote oder gelbe Paprikaschote,  
Schale von ½ Zitrone, 3 EL schwarze Oliven,  
200 g mittelalter oder alter Gouda, Salz

500 g säuerliche Äpfel, ¼ l Weißwein (ersatzweise Apfelsaft), 1 Zimtstange,  
1 Päckchen Vanillezucker, 100 g Sahne,  
250 g Mascarpone, 200 g Löffelbiskuits  
Für das Pesto: 2 EL Puderzucker,  
80 g Walnusskerne, 1 ¼ EL Zimtpulver

## Gemüsebrühe mit Glasnudeln

Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Glasnudeln in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln. Die Möhren und den Lauch putzen, schälen. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Schotenhälften in schmale Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen, abspülen und in Rauten schneiden. Dafür Sellerie zuerst in dünne Scheiben, dann jede Scheibe schräg und längs in etwa 1 ½ cm breite Stücke schneiden. Den Chinakohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel waschen und in schmale Streifen schneiden. Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und beiseitestellen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, abspülen und abtropfen lassen. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Jeweils etwas Speiseöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Möhrenscheiben, Lauch-, Paprikastreifen und Sellerierauten portionsweise hinzufügen und mitdünsten lassen. Die Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 5 Minuten garen lassen. Chinakohlstreifen hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt weitere 5 – 7 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. 1 – 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Bambussprossen, Chilischotenringe und Glasnudeln hinzugeben und miterhitzen. Die Suppe mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chinesischen Gewürzen abschmecken.

## Feldsalat mit Möhren (2 Personen)

Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Möhre und Apfel schälen, Apfel entkernen. Beides grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und weiße und hellgrüne Teile schräg in feine Scheiben schneiden. Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing glatt rühren. Die Möhrenmischung auf Schüsselchen oder in Gläser verteilen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und darauf den Feldsalat anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zum Schluss auf den Salat streuen. Zum Schluss 1 EL Schmand daraufsetzen.

## Gratinierte Polenta

Für die Polenta in einem Topf 1 ½ l Wasser aufkochen, salzen. Den Polenta-Grieß mit dem Schneebesen einrühren und abgedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Backblech mit Backpapier auslegen. Den Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta auf dem Backblech verstreichen und in mindestens 1 Stunde (besser noch länger) kalt und fest werden lassen. Zucchini waschen, putzen, in dünne Stifte schneiden, salzen und 10 Minuten stehen lassen. Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen, 1 EL Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Von den Zucchini die Flüssigkeit abgießen. Backofen auf Umluft 200 ° C vorheizen. Die Tomaten auf der Polenta verstreichen. Zucchini mit Paprika, Zitronenschale und den Oliven darauf verteilen. Den Käse darüber streuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) in etwa 20 Minuten leicht braun backen.

## Apfel Tiramisu mit Walnuss Pesto

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Spalten schneiden. Mit dem Wein oder alternativ mit Apfelsaft, der Zimtstange und dem Vanillezucker in einem Topf aufkochen und in 5 – 6 Minuten weich kochen. Vollständig abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen. Inzwischen den Puderzucker in einer Pfanne zu goldfarbenem Karamell schmelzen. Die Walnüsse dazugeben und unter Rühren rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die karamellisierten Walnüsse mit ½ EL Zimtpulver mit einer Küchenmaschine oder im Mörser zerstoßen. In einer Schüssel Mascarpone und Walnuss-Pesto verrühren und die Sahne unterziehen. Eine kleine rechteckige Form mit einer Lage Löffelbiskuits einschichten. Die Hälfte der Äpfel darauf verteilen und die Biskuits mit 2 – 3 EL von dem Weinsud tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darüber geben und glatt streichen. Eine weitere Lage Biskuits und Äpfel einfüllen, wieder etwas Sud darüber träufeln und mit Creme abschließen. Zugedeckt für mindestens 2 Std. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren das übrige Zimtpulver darüber sieben.