

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW49



Für die KW 49 (30. November bis 4. Dezember 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Fenchel
- Möhren (Deutschland)
- Paprika rot
- Topinambur (Deutschland)
- Lauch (Eichwaldhof Förster / Ackerlei Biolandbetrieb)
- Äpfel (Deutschland)
- Sweetie Grape (Kreuzungen zwischen Grapefruit und Pomelo)

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballast Brot, 750 g, 4,15 € (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

Produktinfo: Topinambur

Topinambur – auch Erdbirne oder Jerusalem-Artischocke genannt – kam im frühen 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa. Topinambur, Pastinaken und andere Wurzelgemüse gehörten in unseren Breiten solange zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie durch die Kartoffel vom Speiseplan verdrängt wurden. Hauptgrund für diese Entwicklung: Der Anbau von Kartoffeln brachte grössere Erträge. Erst heute wird Topinambur von Feinschmeckern und ambitionierten Köchen wiederentdeckt und vor allem in Südfrankreich kultiviert.



Rezeptvorschau für die KW49

Topinamburküchlein auf Paprika-Bohnen-Gemüse

300 g Topinambur, 700 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 600 g grüne Bohnen, 3 rote Paprika, 1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 2 Eigelbe, 2 EL Mehl, Pfeffer, je ½ TL Rosmarin und Thymian gehackt, 2 EL Butterschmalz, 1 TL Paprikapulver, Chilipulver

Fenchel-Mandarinen-Salat

2 Knollen Fenchel, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 Mandarinen oder 2 kleine Orangen, 100 g blaue Trauben ohne Kerne, 60 g Postelein- oder Feldsalat, 1 – 2 EL flüssiger Honig, 5 EL Essig, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Paprika Reispfanne (2 Personen)

Je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote, Salz, 125 g Langkornreis, 250 g Schweinenackenfleisch, 1 dünne Stange Lauch, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, 3 EL Gemüsebrühe, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL rosenscharfes Paprikapulver

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ¼ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant

Zutaten:

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

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

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

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

Gefüllte Gurken

Gurken waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Eine Gurkenhälfte fein raspeln. Gurkenraspel gut ausdrücken. Tomaten abtropfen lassen, fein hacken. Basilikumblätter fein hacken. Frischkäse mit Schmand glatt rühren. Mit Gurkenraspeln, Tomatenwürfeln und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in die übrigen Gurkenhälften füllen. Gurken schrag in Stücke schneiden.

Käsespätzle-Wirsing-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln

Spätzle nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Wirsing putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Wirsing, Kümmel, Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles darin unter gelegentlichem Rühren 8 – 10 Minuten braten. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin 5 – 8 Minuten leicht rösten. Mit Zucker und Salz würzen. Beide Käsesorten grob raspeln. Spätzle zum Wirsing geben und gut vermengen. Käse zugeben und darin schmelzen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zwiebeln und Petersilie angerichtet servieren.

Kohlrabi-Möhren Gemüse (2 Personen)

Den Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, gründlich abbürsten, evtl. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf 1 EL Butter zerlassen. Kohlrabi- und Möhrenscheiben dazugeben und 2 – 3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Fond oder die Brühe dazugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten dünsten. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwa ½ TL Schale fein abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zitronenschale und restliche Butter dazugeben, leicht bräunen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in Streifen schneiden. Das Gemüse z.B. in kleinen Schüsseln anrichten und mit der Pinienkernbutter übergießen. Die abgezupften Basilikumblätter darüberstreuen.

Orangengranita

Die Bio-Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben, von beiden die Schale abreiben und den Saft auspressen. 450 ml Saft abmessen (bei Bedarf mit Orangensaft aus der Flasche auffüllen). Den Orangensaft, 2 EL Zitronensaft und die abgeriebene Zitruschale so lange mit dem Zucker verrühren, bis er sich gelöst hat. Die Mischung zugedeckt kühl stellen. Das Mineralwasser untermischen, die Mischung in eine Metallschüssel füllen und zugedeckt mindestens 4 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Nach ca. 1 Stunde, dann alle 30 Minuten die gefrorene Schicht vom Rand her mit einem Löffel ablösen und untermischen. Weiterkühlen, bis die Masse durchgefroren ist. Das Sorbet vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und auf vier Gläser verteilen.