

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW50



Für die KW 50 (7. bis 11. Dezember 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Grünkohl (Eichwaldhof Förster Bioland Hof Morgentau)
- Möhren verschiedene Farben (Bioland Hof Morgentau)
- Zucchini
- Steckrübe (Bioland Hof Morgentau)
- Tomaten
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Sweetie Grape (Kreuzungen zwischen Grapefruit und Pomelo)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,73 € (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 KW50

Grünkohl Moussaka

4 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1,5 Kg Grünkohl, Meersalz, Pfeffer, Thymian, 500 g Pellkartoffeln (vom Vortag), 75 g ger. Käse, 2 Eier, 200 g Schmand, 1 Zwieback, 1 EL Sesam

Tomatenbulgur (2 Personen)

400 g Tomaten, 250 g Bulgur, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, ¼ l Tomatensaft, ¼ l Gemüsebrühe, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, schwarzer Pfeffer

Steckrübenauflauf mit Meerrettichsauce

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 rosen-scharfes Paprikapulver

Warmer Apfeltraum

4 Äpfel, 8 Scheiben Toastbrot, 100 ml Milch, 1Pck. Puddingpulver, Vanille, 4 Eier, 80 g Zucker, Zimt, 1EL Zitronensaft

Produktinfo: Steckrübe

der Kohlenhydratlieferant überhaupt. Im ersten Weltkrieg ernährten sich die Menschen zeitweise ausschließlich von Steckrüben. Darauf ist auch zurück zu führen, warum Steckrüben bei den Deutschen nicht mehr häufig auf dem Teller landen. In Spanien, Italien, Frankreich, Nord- und Osteuropa sind Steckrüben jedoch ein beliebter Energiebringer. Es wird vermutet, dass Steckrüben eine Mischung aus Kohlrabi und Rüben sind. Steckrüben sind ein Wintergemüse. Geerntet werden Steckrüben von September bis April.

Die vorwiegend runden Wurzeln der Steckrüben können bis zu zwei Kilogramm wiegen. Steckrüben haben einen angenehm süßlichen Geschmack. Das Fleisch von Steckrüben unter der rot-braunen Schale ist je nach Sorte der Steckrüben weiß oder gelb. Da das Fleisch gelber Steckrüben einen intensiveren Geschmack hat, werden gelbe Steckrüben für die Küche bevorzugt. Steckrüben mit weißem Fruchtfleisch werden vor allem als Tierfutter angebaut. Gelbfleischige Steckrüben enthalten Beta-Carotin, was die gelbe Färbung von Steckrüben ausmacht. Des weiteren enthalten Steckrüben viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, sowie Mineralstoffe und Senföle. Wie alle Wurzelgemüse gelten Steckrüben als sehr kalorienarm da sie einen hohen Wassergehalt haben.



Zutaten:

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

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

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

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant

Topinamburküchlein auf Paprika-Bohnen-Gemüse

Kartoffeln und Topinambur abbrausen, abbürsten und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Inzwischen die Bohnen abbrausen, putzen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin hell andünsten. Paprikawürfel und Knoblauch untermischen, kurz anbraten. Brühe angießen. Das Gemüse 10 – 15 Minuten bissfest garen. Die Kartoffeln und den Topinambur stampfen/pürieren. Mit Eigelben, Mehl, Salz, Pfeffer und den Kräutern unter das Kartoffelpüree mengen. Evtl. noch etwas Mehl einarbeiten. Die Masse dann in 12 – 16 Portionen teilen, zu Kugeln formen, diese flacher drücken. Küchlein in je etwas Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun backen. Bohnen und Paprika-Zwiebeln mischen, mit Paprika und Chilipulver würzen, weitere 5 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Das Gemüse abschmecken und mit den Küchlein servieren.

Fenchel-Mandarinen-Salat

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. 2 Mandarinen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Mandarine auspressen. (Alternativ 1 Orange schälen und in Scheiben schneiden, die andere auspressen). Den Fenchel putzen, abbrausen und in feine Scheiben hobeln. Die Trauben abbrausen, von den Stielen zupfen und je nach Größe evtl. halbieren. Den Postelein verlesen, waschen und trocken schleudern. Mandarinen-saft, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Mandarinen, Fenchel, Trauben sowie Postelein auf einer Platte anrichten. Das Dressing darüber träufeln. Dazu passt Baguette sehr gut.

Paprika Reispfanne (2 Personen)

In einem Topf ½ l Wasser aufkochen, leicht salzen. Den Reis einstreuen und bei geringer Hitze 15 Minuten ohne Deckel garen. Abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Fleisch trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin in 4 Minuten bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Dann Zwiebeln, Paprika, Lauch und Knoblauch darin andünsten, mit der Brühe ablöschen und diese unter gelegentlichem Rühren in 5 – 6 Minuten verdampfen lassen. Fleisch und Reis untermischen, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 2 – 3 Minuten durchziehen lassen.

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

Die Eier mit Zucker, Salz, Zimt und Milch verschlagen. Mehl und Rosinen untermischen. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Den Apfel vierteln, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1 – 2 TL Butterschmalz erhitzen, die Hälfte des Teigs daraufgeben und glatt streichen. Mit der Hälfte der Apfelspalten belegen, 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Wenden und von der anderen Seite noch 2 Minuten weiterbacken. Pfannkuchen herausnehmen und auf einem Teller im Backofen bei 80 ° C (Umluft 60 ° C) warm halten. Die Pfanne nach dem Backen mit Küchenpapier auswischen. Aus dem übrigen Teig und Schmalz noch einen zweiten Pfannkuchen backen. Joghurt mit dem Honig glatt rühren und auf die Pfannkuchen geben. Mit Krokant bestreuen.