

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 1



Für die KW 1 (4. bis 8. Januar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Wirsing (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Zucchini
- Tomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Hesse-laib, 1000 g, 2,92 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



In der KW 53 zum Jahreswechsel 2021 verschieben sich die Freitagslieferungen (01.01.2021) um einen Tag nach hinten auf den Samstag, 02.01.2021.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2021!

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 1

### Möhren-Hirsefrikadellen

100 g Hirse, etwas Olivenöl, ¼ l Gemüsebrühe, 400 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eier, Haferflocken

### Pasta mit Rahmwirsing & Walnuss

1 kleiner Wirsing (oder die Hälfte von einem großen Kopf), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g Sahne oder Crème fraîche, 500 g Pasta, 1–2 Handvoll Walnusskerne, Olivenöl zum Andünsten und Beträufeln, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Parmesan

### Orientalische Pastinaken

500 g Pastinaken, 2 Limetten, 125 g Honig, 1 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1 TL Kurkuma, 1 EL Currypulver, 1 TL Schwarzkümmel, 1 TL Zimtpulver, 90 ml Olivenöl, ½ TL Salz

### Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ⅓ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant



### Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten, die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen unterteilt. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.

## Zutaten

1 kg Schwarzwurzeln, 3 EL Essig,  
3 – 4 Stiele krause Petersilie,  
50 g Haselnusskerne, 60 g Butter,  
½ TL Chiliflocken, 1 EL frisch gepresster  
Zitronensaft, Salz

200 g Spitzkohl, Salz, 75 g Langkorn-  
reis, 125 g Möhren, 100 g Staudenselle-  
rie, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer,  
625 ml Gemüsebrühe, 100 g Kirschtom-  
aten, 2 – 3 Stängel Petersilie, Schale  
von ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe

1 Stange Staudensellerie (ca. 50 g),  
1 Stück Lauch (ca. 50 g), 1 grüne Chili-  
schote, 100 g rote Linsen, 1 Frühlings-  
zwiebel, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
¼ TL Kurkumapulver, ½ TL Garam  
Masala, Salz, 3 Stängel Koriandergrün  
(nach Belieben)

500 g Äpfel, 150 g Rundkornreis, 1 Päck-  
chen Vanillezucker, 2 Eier, 2 EL Zucker,  
¾ l Milch, 2 EL Puderzucker, 50 g Rosinen,  
½ TL Zimt, Salz, Butter

## Schwarzwurzeln in Chili-Nuss-Butter

2 EL Essig mit 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler gründlich schälen, dabei Einweghandschuhe tragen. Jede geschälte Stange schräg in 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in das vorbereitete Essigwasser legen. Schwarzwurzeln abgießen, gründlich waschen, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 EL Essig und 1 gestrichenen TL Salz zugeben. Aufkochen und 12 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter zugeben und schmelzen lassen. Petersilie, Chili und Zitronensaft unterrühren. Die Schwarzwurzeln zur Haselnussbutter geben und darin schwenken, mit Salz abschmecken.

## Gemüse Eintopf mit Reis (2 Personen)

In einem Topf ½ l Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Reis darin in 15 – 20 Minuten knapp gar kochen. Inzwischen den Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte teilen. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Reis abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin 5 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern, Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Die Tomaten waschen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch mischen. Tomaten im Eintopf erwärmen und Petersilien-Mix daraufstreuen.

## Rote-Linsen-Aufstrich

Staudensellerie und Lauch waschen und putzen, beides fein würfeln. Die Chilischote waschen und mit den Kernen in dünne Ringe schneiden. Sellerie, Chili, Linsen und ¼ l Wasser in einen kleinen Topf geben, einmal aufkochen lassen. Brühe unterrühren, offen bei mittlerer Hitze 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und sich mit einem Löffel zerdrücken lassen. Mit Kurkumapulver, Garam Masala und Salz würzen. Die Linsen mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren, abkühlen lassen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün nach Belieben waschen und trocknen, die Blättchen hacken. Frühlingszwiebel und Koriander unter die Linsen rühren. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank.

## Apfelauflauf

Zuerst die Äpfel schälen. Das Gehäuse entfernen und in kleine dünne Stücke schneiden. Die Eier trennen. Milch und eine Prise Salz zum Kochen bringen und den Reis langsam zugeben. Mit wenig Hitze (ca. 30 Minuten) quellen lassen. Den Reis abkühlen lassen. Eigelbe mit Zucker, Zimt und Vanillezucker verrühren und zum gequollenen Reis geben. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Reis heben. Die Rosinen zugeben. Die Auflaufform fetten. Reis und Äpfel abwechselnd schichten. Den Abschluss sollte eine Lage Äpfel bilden. Im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.