

Wocheninfo



Kistenvorschau für die KW 53

Für die KW 53 (28. Dezember bis 2. Januar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Schwarzwurzel
- Rettich
- Staudensellerie
- Äpfel (Deutschland)
- Kiwi

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



in der Weihnachtswoche (KW 52) findet die Auslieferung für die Tage Montag bis Donnerstag regulär statt.

Die Freitagskunden (25.12.20) werden auf die Liefertage zwischen Dienstag und Donnerstag verteilt. Eine separate E-Mail mit Ihrem Liefertag folgt noch.

In der KW 1 im neuen Jahr 2021 verschieben sich die Freitagslieferungen (01.01.2021) um einen Tag nach hinten auf den Samstag, 02.01.2021.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, erholsame und vor allen Dingen besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 53

Schwarzwurzeln in Chili-Nuss-Butter

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

Gemüseintopf mit Reis (2 Personen)

200 g Spitzkohl, 75 g Langkornreis, 125 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, 625 ml (⅝ L) Gemüsebrühe, 100 g Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 – 3 Stängel Petersilie, Schale von ½ Zitrone, Salz

Rote-Linsen-Aufstrich

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

Apfelauflauf

500 g Äpfel, 150 g Rundkornreis, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, 2 EL Zucker, ¾ L Milch, 2 EL Puderzucker, 50 g Rosinen, ½ TL Zimt, Salz, Butter

Produktinfo: Rettich

Die Gemüsepflanze Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus, die eine weiße bis schwarze Schale hat. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. In Deutschland ist der weiße Sommerrettich weit verbreitet und vor allem in Bayern als Radi – oft kunstvoll zu Spiralen geschnitten – bekannt. Der weiße Rettich ist eine kurze, gedrungene Rettichsorte mit ausgeprägt aromatischem Geschmack. Weiterhin gibt es den roten Rettich, bei dem die Schale rot gefärbt ist. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und das Fruchtfleisch ist stets weiß. Die Hauptanbaugebiete in Deutschland liegen in Bayern und Baden-Württemberg. Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollten Sie diese vor dem Verzehr entfernen. Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, ist wesentlich milder als westliche Retticharten. In Ostasien zählt er zu den wichtigsten Gemüsesorten.



Zutaten

600 g Blumenkohl, 3 EL Butterschmalz,
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), 200 g Naturjoghurt, 1 EL Kreuzkümmelsamen,
2 EL indische Currypaste, 2 EL frisch gepresster Limettensaft, Salz,
900 ml Gemüsebrühe, 5 – 6 Stängel Koriandergrün (nach Belieben),
4 – 5 EL süßes Mangochutney

800 g Fleischtomaten, 1 Fenchelknolle,
240 g weiße Bohnenkerne, Pfeffer,
300 g Ziegenkäserolle, 3 EL Pinienkerne,
3 – 4 EL Olivenöl, 5 TL flüssiger Honig,
4 – 5 EL Limettensaft, ½ Knoblauchzehe,
einige Stängel frische Kräuter, Salz

600 g Süßkartoffeln, 200 g Zwiebeln,
40 g Ingwer, 30 g Butter, 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, Salz, Pfeffer

½ Päckchen Vanillesaucenpulver (zum Kochen), 4 mittelgroße säuerliche Äpfel,
1 EL Vanillezucker, 2 EL Zucker, ¼ L Milch,
1 EL Rosinen, 6 EL Apfelwein oder -saft,
1 EL Zitronensaft, 30 g Haselnüsse,
1 EL Crème fraîche, 2 Prisen Zimtpulver,
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone,
1 EL Honig

Blumenkohl-Curry-Suppe

Blumenkohl putzen, waschen und mit einem großen Messer erst in dünne Scheiben schneiden, diese dann fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen und den Kreuzkümmel ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin anrösten. Blumenkohl dazugeben und unter Rühren leicht hellbraun anbraten. Ingwer, Currypaste und die Gemüsebrüheiterrühren, aufkochen, salzen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 2 EL sein). Die Suppe vom Herd nehmen, den Joghurt dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit dem Limettensaft abschmecken, das Koriandergrüniterrühren und die Suppe leicht abgekühlt auf Teller verteilen. Jeweils etwas Mangochutney hineingeben und nur leicht mit der Suppe verrühren.

Tomatensalat mit gebackenem Ziegenkäse

Für das Dressing Kräuter abspülen und trocken tupfen. Einige kleine Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Von den restlichen Stängeln die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Limettensaft mit 2 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den Kräutern zum Saft hinzufügen. Öl unterschlagen. Für den Salat die Bohnenkerne auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Dressing mit den Bohnen vermischen. Dann den Backofen auf etwa 240 ° C vorheizen. Fenchel putzen, abspülen und abtropfen lassen. Fenchel in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Spalten schneiden und mit den Fenchelstreifen anrichten. Die Bohnen darauf verteilen. Das Ganze etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Ziegenkäserolle in etwa 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit den Schnittflächen nach oben in eine gefettete Auflaufform setzen. Käsescheiben mit restlichen 3 TL Honig beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Die Auflaufform auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen unter den Grill schieben und den Käse grillen bis die Pinienkerne leicht gebräunt sind. Käse aus der Form nehmen und auf dem Salat anrichten. Salat mit beiseitegelegten Kräuterstängeln garnieren.

Süßkartoffelpüree

Süßkartoffel schälen, Zwiebeln und Süßkartoffeln in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Süßkartoffel zugeben und 2 Minuten mit dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mineralwasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze in 15 – 18 Minuten weich garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Ingweriterrühren. Restliche Butter zugeben, alles mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Butterflocken verteilen. Im auf 200 ° C vorgeheizten Backofen ungefähr 20 – 30 Minuten backen.

Bratapfel mit Vanillesauce

Für die Vanillesauce das Saucenpulver mit Vanillezucker und Zucker mischen. Von der Milch 3 EL abnehmen und damit das Saucenpulver anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, das angerührte Saucenpulver hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals gut aufkochen lassen. Die Sauce abkühlen lassen. Die Rosinen mit Wein oder Saft mischen, aufkochen und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Äpfel gut waschen und abtrocknen. Stiele entfernen und Kerngehäuse von der Blütenseite her mit einem Apfelsausstecher oder Messer großzügig herausschneiden. In die Höhlungen Zitronensaft träufeln. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Rosinen abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen und in eine flache, ofenfeste Form gießen. Nüsse hacken, mit den Rosinen, Crème fraîche und Honig verrühren, mit Zimt und Zitronenschale würzen. Die ausgehöhlten Äpfel in die Form setzen und die Mischung mit einem Teelöffel hineinfüllen. Im Backofen (Mitte) 25 – 30 Min. braten. Mit der Vanillesauce servieren.