

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW2

Für die KW 2 (11. bis 15. Januar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Grünkohl (Biolandhof Morgentau / Demeter Eichwaldhof, Deutschland)
- Kohlrabi
- Fenchel
- Schlangengurken
- Äpfel (Deutschland)
- Halbbblutorangen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 2,48 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEUJAHR –



Liebe Kund*innen,
wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes, glückliches
und erfolgreiches 2021!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW2

Grünkohl- Kartoffelplätzchen

300 g Grünkohl, 500 g Kartoffelpüree, 2 Eier, 50 g Semmelbrösel, 50 g Butter, Pfeffer, Salz

Fenchel in Parmesankruste

400 g Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Tomaten geschält, 4 EL Butter, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence, 50 g Semmelbrösel, 50 g Parmesan, 1 TL Zimtpulver, 1 TL Schwarzkümmel, 1 Zitrone, 90 ml Olivenöl, ½ TL Salz

Gefüllter Kohlrabi

2 Kohlrabi, 400 g Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Sesam, 2 - 3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 3 EL süße Sahne

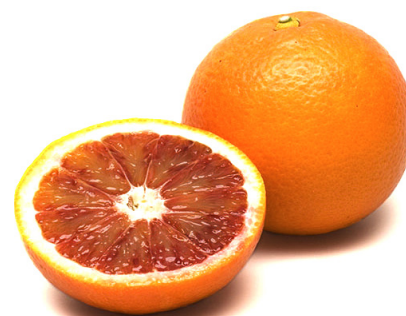
Orangensalat mit Joghurt

4 Orangen, 4 Blutorangen, 150 ml Orangensaft, 2 EL Honig, 600 g Magermilchjoghurt, 1 Msp. Zimt, 1 EL Walnussöl

Produktinfo: Halbbblutorangen

Halbbblutorangen haben einen kräftigen, mild-säuerlichen Geschmack und enthalten keinerlei Kerne. Dank der Anthocyane, die als sekundäre Pflanzenstoffe gelten, bekommt die Blutorange ihre rötliche Farbe. Sie wirken verzögernd auf die Zellatmung und sollen Krebs vorbeugen. Blutorangen haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und wenig an Fruchtzucker.

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. Die leckeren Zitrusfrüchte sind bei kühler Lagerung zwei bis vier Wochen haltbar. Als Saft, Beilage oder in einem leckeren Obstsalat schmeckt die Halbbblutorange.



Zutaten

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

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

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

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

Möhren-Hirsefrikadellen

Hirse unter fließendem Wasser gut abspülen und im Olivenöl kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und das ganze 15 - 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Kartoffeln fein reiben (abtropfen) unter die Hirsemasse geben, mit den Gewürzen abschmecken. Eier untermischen und mit Haferflocken binden. Frikadellen formen und in Olivenöl geben.

Pasta mit Rahmwirsing & Walnuss

Den Wirsing von äußeren Blätter entfernen und mit einem großen Messer halbieren, vierteln, den harten weißen Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Wirsingstreifen in ein Sieb geben und waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und leicht in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf dünsten. Geschnittenen Wirsing dazu geben, mit der Brühe aufgießen und zugedeckt für etwa 30 - 40 Minuten (je nachdem wie fein oder dick die Streifen sind) sanft köcheln lassen – er sollte zart, aber noch leicht bissfest sein. Pasta in Salzwasser al dente garen, währenddessen die Walnüsse ggf. in einer trockenen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz knackig rösten. Fertig gegarten Wirsing mit Sahne oder Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Wirsing, Walnüssen und frischem Parmesan servieren, leicht mit Olivenöl beträufeln.

Orientalische Pastinaken

Pastinaken in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Inzwischen alle übrigen Zutaten mit dem Mixstab gut verquirlen. Marinade unter die noch warmen Pastinaken heben. Die Pastinaken mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann noch einmal gut mit der Marinade mischen. Schmeckt kalt als eine Art Antipasti und kalt zu Blattsalaten, lauwarm zu Fisch und Reis oder wie es gefällt. Die Pastinaken lassen sich gut vorbereiten und sind im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar. Man kann sie nach dem Abkühlen entweder in der Mikrowelle oder im Topf vorsichtig erwärmen.

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.