

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW3



Für die KW 3 (18. bis 22. Januar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Paprika rot
- Sprossen (Deutschland Healthy Powerfood)
- Rote Bete
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, wie z.B. den Demeter-zertifizierte Dinkel oder Butterzwieback von „Naturata“ die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW3

Fenchel-Clementinen-Salat mit Avocado

4 Clementinen, 1 Fenchelknolle mit Grün, 2 Blutorangen, 2 Orangen, 2 Avocados, 1 EL grober Senf, 1 TL Honig, 2 EL weißer Aceto Balsamico, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Schalotte, 2 Stiele Minze, 1 kleines Baguette oder Ciabatta Brot, 200 g Gorgonzolakäse

Brokkoli mit Tofu (2 Personen)

250 g Brokkoli, 125 g Tofu, 2 – 3 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Pflanzenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Paprikaschote, 100 g Mungobohnensprossen, 50 g Cashewkerne, Salz, schwarzer Pfeffer, 75 ml Gemüsebrühe, ½ TL Speisestärke

Sprossenpuffer

1 kleine Zwiebel, 1 Zweig Basilikum, 175 g Sprossengemüse, 50 g Weizenmehl, 2 Eier, Pfeffer, Salz

Nudel-Gemüse-Auflauf

200 g Fusilli, 300 g Rindergehacktes, 1 Zwiebel, 500 ml passierte Tomaten, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, ½ Aubergine, 1 Möhre, 1 Zucchini, 2 EL ital. Kräuter, 200 g Gouda, Salz, 1 – 2 TL Knoblauchpulver, Paprikapulver

Produktinfo: Sprossen

Sprossen sind auf den ersten Blick klein und unscheinbar, doch mit ihren inneren Werten stellen Sprossen manch ausgewachsenes Gemüse in den Schatten, denn während sie sich ans Licht kämpfen, vervielfacht sich ihr Gehalt an wertvollen Vitalstoffen und Enzymen. Während des Keimvorgangs steigt der Vitamingehalt sprunghaft an. So soll der Betakarotin-Gehalt (Provitamin A) von Linsen Untersuchungen zufolge innerhalb von vier Tagen um das Dreifache zugenommen haben, die für Gehirn und Nerven wichtigen B-Vitamine bei verschiedenen Keimlingen sogar bis um das Siebenfache. Bei manchen Sprossen, insbesondere von Hülsenfrüchten, konnte auch Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Nahrungsmitteln und Sauerkraut zu finden ist, nachgewiesen werden. Auch die Vitamine C, E und K nehmen beim Keimen stark zu. Sprossen sind zudem ausgezeichnete Quellen für Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink und liefern reichlich hochwertiges Eiweiß.

(Quelle: www.healthypowerfood.de)



Zutaten

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

400 g Fenchel, 1 Knoblauchzehe,
1 Dose Tomaten geschält, 4 EL Butter,
1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 EL Kräu-
ter der Provence, 50 g Semmelbrösel,
50 g Parmesan

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

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

Grünkohl-Kartoffelplätzchen

Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. In feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Grünkohl sehr fein hacken und in das Kartoffelpüree rühren. Die Eier und die Semmelbrösel zufügen. Falls der Kartoffelteig noch zu flüssig ist, noch etwas mehr Semmelbrösel untermischen. Es muss ein formbarer Teig entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen und in heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun backen.

Fenchel in Parmesankruste

Zitronenschale abreiben, Parmesan reiben. Salzwasser aufkochen. Fenchel putzen, waschen und halbieren. Ca. 10 Minuten im Salzwasser bissfest kochen. Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten klein schneiden. 1 EL Butter, Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einkochen. Backofen bei 200 °C vorheizen. Form einfetten, Fenchel hineinlegen und mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen und die restl. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten Überbacken.

Gefüllter Kohlrabi

Kohlrabi schälen, in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen, abkühlen lassen. Mit einem Löffel aushöhlen, Kohlrabimasse aufheben. Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi-Inneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazugießen. Salz und Pfeffer würzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren. Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200 °C im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

Orangensalat mit Joghurt

Die Orangen so schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Orangensaft mit Honig verrühren und etwa 15 Minuten auf geringster Stufe sirupartig einkochen. Leicht abkühlen lassen, mit Öl, Joghurt und Zimt verrühren. Die Hälfte auf vier Dessertschälchen verteilen, darauf die Hälfte der Orangenfilets setzen, restliche Joghurtmasse darübergeben und mit verbliebenen Orangenfilets bedecken.