

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 13

Für die KW 13 (29. März bis 1. April 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Kohlrabi
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Mangold
- Äpfel (Deutschland)
- Orange

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

– Liefertagverschiebung –



bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 13/KW 14) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag (Ostermontag/Karfreitag) vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Online-shop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 13

Wokgemüse mit Nussreis

Für den Erdnussreis: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g geröstete gesalzene Erdnusskerne, 2 EL Butter, 300 g Basmatireis, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
Für das Wokgemüse: 2 Kohlrabi, 500 g Möhren, 2 EL Öl, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Limetten- oder Zitronensaft, Salz, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Prise Chilipulver

Zucchini Nudeln mit Haselnuss-Pesto (2 Personen)

Für das Pesto: 80 g Haselnüsse, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig frischer Thymian, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g frisch geriebener Parmesan
Für die Nudeln: 250 g frische Bandnudeln, Salz, 1 Zucchini (ca. 200 g), 30 g Parmesan am Stück

Mangold Joghurt Eintopf

400 g Mangold, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 getrocknete Aprikosen, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmelsaat, 100 g Langkornreis, ½ TL gemahlene Kurkuma, 1,4 l Gemüsebrühe, 1 TL getrocknete Minze, 30 g Walnusskerne, 500 g griechischer Joghurt, 2 EL Mehl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 – 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Rüblükchen – vegan und glutenfrei

Für den Teig: 250 g geriebene Karotten (ca. 4 Karotten), 150 g geriebener Apfel mit Schale (1 mittelgroßer Apfel), 1 EL Zitronensaft, 200 g gemahlene Nüsse, 125 g glutenfreies Allzweckmehl, 3 TL Backpulver, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimt, ¼ TL Nelkenpulver, 100 g Vollrohrzucker, 125 ml Mandelmilch, 100 ml Rapsöl
Für die Puderzucker-Glasur: 7 EL Puderzucker, Saft einer halben Zitrone, gehackte Pistazien oder kleine Marzipanmöhrrchen zum Verzieren, Springform 24 cm

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim

Ihre Ansprechpartnerin im Verkauf ist Frau Heinemann.

Telefon (0 61 44) 3 37 48-10 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | s.heinemann@novum-gemueseabo.de | www.novum-gemueseabo.de

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.



Produktinfo: Mangold

Bereits vor 4.000 Jahren wurde der Mangold im Nahen Osten angebaut. Bis zum 17. Jahrhundert war er wohl das beliebteste Gemüse der Deutschen, bis er vom Spinat verdrängt wurde, weswegen er beinahe in Vergessenheit geraten ist. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung unserer Märkte. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut und ist ab dem Spätsommer wieder auf den Märkten zu finden. Botanisch ist der Mangold mit der roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich kaum unterscheiden.



Zutaten

Für den Salat: 1 kleiner Spitzkohl,
2 rote Äpfel, 1 Handvoll Walnüsse

Für das Dressing: 2 EL Rapsöl, 1 EL weißen Balsamico, 1 EL Limettensaft,
1 EL Honig, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Magerjoghurt, etwas Salz und Pfeffer

2 große Fenchelknollen, 2 Frühlingszwiebeln, 120 g Risottoreis, 4 EL Butter, 50 ml trockenen Weißwein (Alternativ Gemüsebrühe), etwa 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, Spritzer frischen Zitronensaft, 2 ca. 50 ml Olivenöl

300 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 400 g Nudeln, Salz, 1 Zitrone, 75 g Butter, ½ Bund Salbei, Pfeffer, Zucker, 30 g Pinienkerne

10 Stk. Blutorangen, 3 EL + 100 g Zucker, 3 EL Orangen-Likör (Alternativ Orangensaft), 1 EL Speisestärke, 50 g Haselnusskerne, 200 g Mehl, 25 g gemahlene Haselnüsse, 1 Pk. Vanillin-Zucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, 125 g Butter

Spitzkohl-Apfel-Walnuss-Salat

Den Spitzkohl vierteln, die Viertel noch einmal längs durchschneiden und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Äpfel je nach Größe vierteln oder achteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Walnüsse abkühlen lassen und alles miteinander vermischen. Für das Dressing alle Zutaten gut verquirlen und unter den Salat geben.

Risotto mit gebratenem Fenchel (2 Portionen)

Fenchel putzen und eine Knolle in feine Würfel sowie die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Einige Ringe als Deko zur Seite legen. Fenchel-Würfel, Frühlingszwiebeln und Risottoreis mit zwei Esslöffeln Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen. Für fünf Minuten ständig rühren. Mit Wein bzw. Brühe ablöschen und etwa 150 ml Gemüsebrühe dazugeben. Köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, wieder etwas Gemüsebrühe dazugeben, bis die komplette Brühe verbraucht ist. Der Reis sollte dann – nach ca. 25 Minuten – weich aber noch leicht bissfest sein. Sollte der Risottoreis noch zu fest sein, noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen und den Reis noch ein paar weitere Minuten köcheln. Während das Risotto köchelt die zweite Fenchel-Knolle längs in ca. sechs große Stücke schneiden. Mehl mit den Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano auf einem flachen Teller vermischen und die Fenchel-Stücke darin wenden. Butter in eine Pfanne geben und darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Stücke von allen Seiten schön knusprig braun sind. Zum Schluss das Risotto mit Gewürzen und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und zwei Esslöffel Sahne unter den Reis rühren. Geriebenen Parmesan unterheben. Fertiges Risotto auf Teller verteilen und jeweils drei Stück des gebratenen Fenchels darauf verteilen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln dekorieren und reichlich Parmesan darüber reiben.

Nudeln mit gebratenen Möhren und Staudensellerie

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Sellerie putzen, Möhren schälen, beides waschen und fein würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale in Zesten abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Gemüsewürfel darin 3 – 4 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, Blättchen von den Stielen zupfen und mit den Pinienkernen, Zitronensaft und -schale zum Gemüse geben und schwenken. Nudeln abgießen unter das Gemüse heben, mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken. Anrichten und mit übrigem Salbei garnieren.

Blutorangen Crumble

2 Orangen halbieren und den Saft auspressen. Übrige 8 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten zum übrigen Saft drücken. 3 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Likör (oder Orangensaft) und $\frac{3}{4}$ des Blutorangensaftes ablöschen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Restlichen Saft mit Stärke glatt rühren und in den Topf gießen. Aufkochen lassen, Orangenfilets zugeben und unterrühren. Kompott in eine Schüssel zum Abkühlen füllen. Nüsse grob hacken und mit dem Mehl, gemahlene Nüsse, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker, Eigelb, Salz und Butter in Flöckchen in eine Rührschüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Kompott auf 4 – 6 ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) verteilen. Streusel darüberggeben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C Umluft 20 – 25 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen. Dazu schmeckt geschlagene Sahne.