

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 16



Für die KW 16 (19. April bis 23. April 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Petersilie (Deutschland)
- Zucchini
- Aubergine
- Äpfel (Deutschland)
- Kiwi

Das Brot der Woche:

- 5-Korn-Brot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Das „UNVERPACKT FÜR ALLE“- Sortiment –



Unter dem Menüpunkt „Unverpackt“ in unserem Online-shop finden Sie ein großes Angebot an Produkten in nachhaltigen Mehrweggläsern. Hülsen- oder Trockenfrüchte, Nüsse, Gewürze oder leckere Trinkschokolade für echte Naschkatzen. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 16

Möhren-Couscous Bratlinge

150 g Möhren, 140 g Couscous, 250 ml heiße Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Ei, 4 EL Öl für die Pfanne, 1 TL gehackte Petersilie, 2 EL Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Paprikapulver edelsüß

Ratatouille (2 Personen)

1 Aubergine, 400 g kleine Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote, 350 g Tomaten, 6–8 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, Salz, schwarzer Pfeffer

Zucchini-Käse-Sauce

400 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 100 g Blauschimmelkäse, 100 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, 2 Frühlingszwiebeln, 2 EL Öl, 1/8 l Gemüsebrühe, 125 g Sahne, Salz, Pfeffer, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 EL frisch gehackte Petersilie

Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln

3 Stück Äpfel, 140 g Zucker (aufgeteilt 55 g und 85 g), 70 g Mehl, 50 g Haferflocken, 85 g kalte Butter (aufgeteilt 55 g und 30 g), 1/2 EL Zimt, 1 1/2 EL Apfel-Balsamico-Essig, 200 ml Schlagsahne, 1 EL Vanillezucker, 150 g Naturjoghurt

Produktinfo: Petersilie

Das beliebte Küchenkraut, das auch als Peterle bekannt ist, gehört zu den Doldenblütlern, den Apiaceae, und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die grünen glänzenden Blätter der Pflanze werden zwischen Mai und Oktober geerntet, die Wurzel, die zum klassischen Suppengrün gehört und im Geschmack der Sellerie ähnelt, im Spätherbst. Die zweijährige Pflanze braucht einen feuchten und nährstoffhaltigen Boden und benötigt zum Keimen Zeit und viel Wärme. Neben der Petersilienwurzel kommt sie als glatte oder krause Variante auf den Markt:

Glatte Petersilie, die auch als Italienische bezeichnet wird, ist aromatischer und intensiver im Geschmack als die krause Sorte, aber auch empfindlicher und schneller welk. Krause findet vor allem in der Deutschen Küche Verwendung. Sie ist Bestandteil der klassischen Vinaigrette, der Frankfurter Grünen Sauce, verfeinert die italienische Gremolata, die zum Osso buco gehört, und verleiht der traditionellen kanarischen Salsa verde ihren unverwechselbaren Geschmack.



Zutaten

60 g Bärlauch, 2 Schalotten, 250 g Champignons, 2 EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 150 g Sahne, Salz, Pfeffer

750 g Möhren, 10 g Ingwerwurzel, 1 rote Peperoni, 1 ½ EL Speiseöl, 90 g rote Linsen, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kardamom, 650 ml Gemüsebrühe, 6 Blättchen Minze, Salz, Muskatnuss

3 große Fenchelknollen, 5 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 400 ml Sahne, 1 St. Knoblauch, 80 g Haferflocken, 120 g Vollkornsemmelbrösel, 1 Schalotte, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

4 Äpfel, 100 g Kekse, 50 g Butter, Saft zweier Zitronen, 4 EL Ahornsirup, etwas Zimt, 2 Eier, 2 EL Puderzucker, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Schokolade

Bärlauch-Pilz-Sahne zu Pasta

Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze dazugeben und 3 – 4 Minuten mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, Sahne dazugießen und einmal kräftig aufkochen. Bärlauch untermischen, salzen, pfeffern. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Möhren-, Ingwerwürfel und Peperonistreifen darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Linsen, Pfeffer und Kardamom hinzufügen, etwa 2 Minuten mit andünsten. Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen, zugedeckt 8 – 10 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit Minzeblättchen garniert servieren.

Fenchelauflauf

Fenchelknollen waschen und in feine Ringe schneiden. Im Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft für ca. 5 Minuten kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Auflaufform den Fenchel, die übrigen 3 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Sahne gleichmäßig darüber gießen. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken, in einer Schüssel mit Haferflocken, Semmelbrösel und Öl gut miteinander verrühren und über den Fenchel streuen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen und für ca. 25 – 30 Minuten backen. Wenn die Kruste zu dunkel wird, die Auflaufform mit Alufolie abdecken.

Apfel-Keks-Dessert

Die Kekse in einer Tüte mit dem Nudelholz klein machen, Butter schmelzen und alles vermengen. Daraus einen kleinen Tortenboden formen und ihn in einer Auflaufform geben. Die Äpfel entkernen und kleinschneiden. Mit dem Saft der zwei Zitronen und ein wenig Wasser etwas kochen und dann Ahornsirup und etwas Zimt hinzufügen. Den Saft einkochen und die Äpfel auf den Keksen anrichten. Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Puderzucker steif schlagen, vorsichtig die Nüsse unterheben. Auf den Äpfeln verteilen und bei 220 ° C ca. 10 – 15 Minuten backen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über das Dessert vorsichtig gießen.