

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 18



Für die KW 18 (3. bis 7. Mai 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren
- Spitzkohl
- Tomaten
- Sprossmischung (Healthy Powerfood Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Mispeln

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– KOCHKISTE GOURMET – Ligurien oder Toskana –



Genießen Sie zur Spargel- und Erdbeerzeit unsere köstlichen italienischen 3-Gänge Menüs für 4 Personen. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „KochKisten“. Auslieferung in KW 20 und KW 21 // Bestellschluss: 12. Mai 2021

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Mispel

Erst nach längerer Lagerung schmecken Mispeln angenehm aromatisch. Durch die Lagerung werden die harten Früchte auch zunehmend mürber, bekommen braune Flecken und einen grünlichen Flaum am Stielansatz. Diese braunen Flecken sind ein typisches Merkmal und befinden sich auf jeder Frucht.

Zur Zubereitung das Obst aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke zerteilen. Alternativ lässt es sich auch gleich aus der Schale auslöffeln. Mispeln kann man roh verzehren. Sie eignen sich auch zur Verarbeitung zu Marmelade, Gelee, Mus und Saucen. Häufig werden sie dabei mit anderem Obst wie Äpfeln oder Birnen gemischt. Unter Feinschmeckern gelten in gezuckertem Essig eingelegte Mispeln als Delikatesse.

Rezeptvorschau für die KW 18

Salat mit Kürbiskern Pesto

Für das Pesto: 2 EL Kürbiskerne, je ½ Bund Basilikum und Petersilie, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Honig, 2 EL Kürbiskern- oder Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 4 EL Gemüsebrühe
Für den Salat: ¼ Kopf Batavia grün, ½ Bund Rucola, 6 – 8 Kirschtomaten, Pfeffer, Salz, 1 kleine Gurke, 2 kleine runde Ziegenfrischkäse (je ca. 40 g), 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck

Kleine Avocado-Tomaten-Sandwiches

150 g Tomaten, 1 große Avocado, 2 TL Zitronensaft, ½ Bund Schnittlauch, 100 g Quark oder Ricotta, 100 g Mayonnaise, 1 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, 4 Kopfsalatblätter, 8 Scheiben Sandwichbrot

Gemüselasagne mit Spitzkohl und Möhren

1 Spitzkohl ca. 500 – 700 g, 500 g Möhren geschält und grob geraspelt, 250 g Lasagneplatten (ca. Menge), 150 g Kohlrabi geschält und grob geraspelt, 2 Knoblauchzehen, 3 EL frische Thymianblättchen, 150 g geriebener Emmentaler, 50 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Für die Soße: 25 g Mehl, 25 g Butter, 500 ml Vollmilch, 100 g Kräuterfrischkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfel-Zimt-Waffeln

200 g säuerliche Äpfel, 50 g Butter, 300 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 3 EL Rohrzucker, 2 TL Zimtpulver, 3 Eier (Größe M), ¼ l Milch, 200 g Naturjoghurt, 1 kräftige Prise Salz, Fett fürs Waffeleisen



Zutaten

1 gr. Blumenkohl, 30 – 40 ml Olivenöl,
1 TL Paprikapulver, 1 TL Salz,
1 gehäufte TL italienische Kräuter,
getrocknet

2 Kohlrabi, 100 g Räuchertofu oder Kochschinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter,
2 EL Sahne, Semmelbrösel, Salz

1 große Salatgurke, 1 Zwiebel,
3 – 4 EL Joghurt, 2 – 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill,
3 EL Sonnenblumenöl

3 Stück kleine Äpfel, 6 Stück Pflaumen,
2 EL Kokosblütenzucker und 60 g Kokosblütenzucker, 90 g Mandelmehl,
30 g Kokosraspel, 4 Eiweiß (Gr. M),
eine Prise Salz, 1 EL Butter, 300 g Naturjoghurt, 150 g Vanillequark

Würziger Ofen-Blumenkohl

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Falls sie zu groß sind, diese teilen oder dritteln, dann in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, und getrocknete Kräuter hinzugeben und von Hand ordentlich verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 175 ° C (Ober-/Unterhitze) etwa 45 – 50 Minuten backen.

Kohlrabi-Lasagne

Kohlrabi schälen, vierteln und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbrösel bestreuen. Den abgekühlten Kohlrabi im Scheiben schneiden und den Boden der Auflaufform damit bedecken. Dann den gewürfelten Räuchertofu oder Kochschinkenscheiben und die Käsescheiben abwechselnd mit den Kohlrabischeiben darauf schichten, mit Kohlrabischeiben abschließen. Das Ei mit Sahne verquirlen und über den Kohlrabi gegeben und mit Semmelbrösel bestreuen. Auf den Semmelbröseln ein paar Butterflocken verteilen. Im auf 200 ° C vorgeheizten Backofen ungefähr 20 – 30 Minuten backen.

Gurkensalat

Die Gurke mit dem Sparschäler dünn schälen, Stielansatz wegschneiden. Gurke in Scheiben hobeln oder grob raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und dünn aufschneiden. In einer Salatschüssel den Joghurt mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Dill waschen, trockenschütteln, fein schneiden und in die Sauce rühren. Gurke und Zwiebel untermischen, kurz ziehen lassen.

Apfel-Pflaumen-Dessert

Äpfel und Pflaumen waschen. Äpfel achteln und entkernen. Pflaumen halbieren, entsteinen und vierteln. Früchte mit 2 EL Kokosblütenzucker mischen. Backofen vorheizen auf 180 ° C Umluft. Mandelmehl, Kokosraspel und 60 g Kokosblütenzucker mischen. Eiweiß und Salz sehr steif schlagen. Mehlmix vorsichtig unterheben. Hälfte der Früchte in eine Auflaufform füllen. Kokosmasse darauf verteilen. Mit übrigen Früchten belegen. Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im heißen Ofen 25 – 30 Minuten backen. Joghurt und Vanillequark glatt rühren und dazu reichen.