

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW27



Für die KW 27 (5. Juli bis 9. Juli 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Shii Take Pilze (Deutschland)
- Blumenkohl (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Bananen
- Landgurken (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

NEU IM SORTIMENT



Unter der Rubrik „NEU IM SORTIMENT“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW27

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

1 Blumenkohl (1 – 1,2 kg), 1 l Gemüsebrühe, 250 ml (¼ l) Milch, 1 – 2 EL Zitronensaft, 100 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 4 Scheiben Weißbrot, 50 ml Traubenkernöl, 2 – 3 Stängel Kerbel

Schupfnudel Ragout mit Gemüsestreifen

1 Kohlrabi, 300 g Zuckerschoten, 300 g grüne Bohnen, 80 g Butter, 500 – 600 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal), Salz, Pfeffer, Salzwasser (3 TL Salz auf 750 ml Wasser), 1 Bund Kerbel

Pilz-Tomaten-Gratin

200 g Cocktailtomaten, 4 Frühlingszwiebeln, 4 Zweige Thymian, 200 g Champignons, 200 g Shii Take Pilze, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 250 g Mozzarella, 4 kleine Förmchen

Apfel-Kirsch-Bananenauflauf

250 g Äpfel, 250 g Sauerkirschen, 2 Bananen, 1 TL Zimt, ½ l Milch, 100 g Rundkornreis, 50 g Walnusskerne, 60 g Zucker, 3 Eier, Salz

Produktinfo: Banane

Die Banane stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Ihre Reise um die Welt begann im 6. Jahrhundert. Afrika, zunächst Ägypten galt es zu erobern. Von hier aus wurden die Pflanzen über Westafrika nach Mittel- und Südamerika gebracht. Auch im tropischen/subtropischen Klima der Karibik wurde sie schnell heimisch. Zum bedeutenden Exportartikel wurde sie jedoch erst mit der Erfindung von Kühlsystemen. Sogenannte „Bananendampfer“ brachten die exotischen Köstlichkeiten ungefähr ab dem Jahre 1900 auf unsere Ladentheken. Ein warmes, feuchtes Klima ist die Voraussetzung eines erfolgreichen Plantagenanbaus. Zum Wachsen benötigt die Bananenpflanze reichhaltige Nährstoffe aus dem Boden. Was aus diesem Boden herauswächst, sieht aus wie ein Baum, ist aber eine Staude, die ungefähr zwischen drei und neun Metern hoch wird. Die Bananenstaude entwickelt sich aus Blättern, die sich umeinander legen. Die Pflanze erhält so einen „Scheinstamm“. Nach sieben Monaten bekommt sie eine große, meist rote Blüte, die nach unten hängt. Nur die weiblichen Blüten tragen Früchte, die wie Finger aussehen (arab. Banan = Finger) und zunächst, wie die Blüte, nach unten wachsen. Da sie sich aber der Sonne zuwenden, krümmen sie sich während ihres Wachstums immer mehr dem Licht entgegen, die Banane wird krumm.



Zutaten

2 kleine Zucchini (eine gelb und eine grün), 4 Möhren, Currypulver, 1 Bund Radieschen, Salz, Pfeffer, 200 g Couscous, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Petersilie, 2 EL Olivenöl, 300 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Limettensaft

½ großer Spitzkohl, 1 Zwiebel, Öl, 300 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Currypulver, Kümmel, Cayennepfeffer, edelsüß Paprikapulver, scharfes Paprikapulver, 100 g Soja Schnitzel, 500 g kleine Frühkartoffeln,

200 g gelbe Paprika, 3 EL Sojasauce, 200 g rote Paprika, 150 g Champignons, 1 TL Currypulver, ¼ TL Salz, 2 EL Olivenöl, 2 EL dunkler Balsamicoessig, ½ TL Vollrohrzucker, ½ TL gemahlener Ingwer, 100 g Mungobohnensprossen, 200 g Sprossen Mischung, 1 Bund Frühlingszwiebeln,

500 g Fruchtfleisch einer Wassermelone, Saft einer Zitrone, 200 g Crushed Ice und einige Eiswürfel, 300 ml Bitter Lemon

Zucchini-Couscoussalat, 4 Portionen

Möhren, Zucchini, Radieschen und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Petersilie waschen, grob hacken. Zucchini, Möhren und Knoblauch im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, Couscous darin 5 Minuten ziehen lassen. Joghurt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 TL Curry würzig abschmecken. Alle Zutaten mit der Soße mischen und servieren.

Vegetarische Spitzkohlpfanne, 4 Portionen

Kartoffeln mit einer Gemüsebürste abscrubben und mit Schale in kleinere Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hinzugeben, Deckel drauf und scharf anbraten, nach einer Weile die Hitze etwas reduzieren. Die Kartoffeln ab und zu wenden. Die Pfanne geschlossen halten, damit die Kartoffeln garen können. Währenddessen die Soja-Schnitzel nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen. Spitzkohlhälfte erst in Viertel und dann in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Beides zur Seite stellen. Die gequollenen Soja-Schnitzel in ein Sieb geben, mit einem Pfannenwender etwas ausdrücken und die Flüssigkeit dabei auffangen. Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen, Soja-Schnitzel dazugeben und scharf anbraten. Mit Pfeffer, Curry, edelsüßem und scharfem Paprika und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Zwiebelwürfel dazu geben und mitbraten. Wenn die Masse braun gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen, Spitzkohl rein geben und bei hoher Temperatur anbraten, dabei stetig umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Wenn der Kohl gar ist, Soja-Schnitzel und gebratene Kartoffeln hinzugeben, durchrühren, abschmecken.

Bunte Sprossen Pfanne, 4 Portionen

Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten. Alle Sprossen mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und zu der Pfanne geben. Mit gemahlenem Ingwer, Currypulver, Sojasauce und dem Balsamicoessig würzen. Noch ca. 6 Minuten unter Rühren weitergaren bis das Gemüse bissfest ist. Dabei evtl. etwas Wasser zufügen. Mit Vollrohrzucker und Salz abschmecken und mit Reis dazu servieren.

Wassermelonen Limonade, 4 Portionen

Wassermelonenfruchtfleisch würfeln und möglichst alle Kerne entfernen. Mit dem Saft einer Zitrone und 200 g Crushed Ice (alternativ Eiswürfel) im Mixer fein zerkleinern bis das Eis aufgelöst ist. Kaltstellen. Zum Servieren einige Eiswürfel und den Wassermelonensaft in eine Karaffe geben und mit dem Bitter Lemon auffüllen.