

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW28



Für die KW 28 (12. bis 16. Juli 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Paprika rot
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Mangold (Deutschland)
- Kirschen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unsere „AKTIONS-ANGEBOTE“



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW28

Mangold Salat

1 Mangold, 7 Esslöffel Olivenöl, ¼ altbackenes Dinkelbrot/Weißbrot (z.B. Baguette), 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 100 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse, Salz, Pfeffer

Kokosmilch-Möhrensuppe

300 g Möhren, 250 g geschälte Garnelen, 2 Zehen Knoblauch, 1 Stange Lauch, 1 Stück walnussgroßer Ingwer, ½ Bund Dill, 1 EL Sojaöl, 1 TL gestr. Zucker, Salz, bunter Pfeffer, 2 TL gestr. rote Currypaste (nach Bedarf evtl. mehr), 2 EL Zitronensaft, 1 in dünne Streifen geschnittene Chilischote, ¾ Liter Hühnerbrühe, 250 ml Kokosmilch

Kirschauflauf

500 g Kirschen, 500 g Quark (Magerstufe), 4 Eier, 2 EL Zucker, 50 ml Milch, 50 g gehackte Mandeln, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Speisestärke, Salz

Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z.B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

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

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

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

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

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe, 4 Portionen

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen und Milch hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 – 12 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlröschen mit der Kochflüssigkeit pürieren. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen, nochmals kurz pürieren oder mixen. Die Suppe erhitzen. Weißbrotwürfel in kleine Würfel schneiden. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotwürfel darin von allen Seiten goldbraun rösten. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Suppe in Tellern verteilen, mit Brotwürfeln und Kerbelblättchen garniert servieren.

Schupfnudel Ragout mit Gemüsestreifen, 4 Portionen

Kohlrabi putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi in dünne Stäbchen schneiden. Von den Zuckerschoten und Bohnen evtl. die Enden abschneiden, evtl. abfädeln und nach Belieben einmal durchschneiden. Bohnen und Zuckerschoten abspülen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüse nacheinander darin bissfest blanchieren (Zuckerschoten etwa 2 Minuten, Kohlrabi etwa 3 Minuten, Bohnen etwa 5 Minuten), auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abschrecken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst die Schupfnudeln, dann die blanchierten Gemüse darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schupfnudel Ragout mit den Kerbelblättchen garniert servieren.

Pilz-Tomaten-Gratin, 4 Portionen

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen. Die Pilze mit einem trockenen Tuch sauber abreiben und die Enden abschneiden. Die Pilze in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze mit Tomaten, Zwiebelringen, Thymian und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Förmchen verteilen. Den Parmesan auf den Zutaten verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Pilzmischung verteilen. Den Backofen auf 225 °C Grad vorheizen. Die Gratins im Ofen etwa 20 Minuten überbacken, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin mit frischem Baguette servieren.

Apfel-Kirsch-Bananenaufbau, 4 Portionen

Milch und eine Prise Salz zum Kochen bringen und den Reis zugeben. Den Reis ca. 30 Min. lang quellen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kirschen, Äpfel, Bananen, Zimt und Walnusskerne vermischen. Den gequollenen Reis aus dem Topf nehmen. Das Eigelb mit Zucker schaumig schlagen und dem Reis zufügen. Das steif geschlagene Eiweiß unter den Reis heben. Die Obstmischung und den Reis in eine gefettete Auflaufform geben. Ca. 40 – 50 Min. bei 170 – 190 °C Ober- und Unterhitze backen. Warm servieren.