

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW31



Für die KW 31 (2. bis 6. August 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Spitzkohl (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Auberginen
- Äpfel (Deutschland)
- Melone Piel de Sapo

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Themenwelt „SCHULZEIT“



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte für einen guten Start in das nächste Schuljahr. Viel praktisches wie nachhaltige Trinkflaschen und Boxen, sowie gesundes und leckeres für die Pause oder die Schultüte! Viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW31

Möhrenlasagne

1 kg Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zehe Knoblauch, 1 Pr. Curry, 4 Tomaten, 125 ml Milch, 1 Becher Sauerrahm, 250g Lasagneplatten, 100g Käse gerieben, Salz, Pfeffer

Spitzkohltaschen

300 g Vollkorn-Blätterteig, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Spitzkohl, 2 TL Sojasauce, 1 TL Kümmel, Salz, 1 Bund Schnittlauch, 50 g Reibekäse, 2 Eier, 2 EL süße Sahne, Saaten zum Bestreuen

Kalte gefüllte Aubergine

1,5 kg Auberginen, 6 Tomaten, ½ Tasse Öl, 6 Zehen Knoblauch, 500 g Zwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie

Melone mit Kokosmilch

1 Melone Piel de Sapo, 1 Vanilleschote, 1 Dose Kokosmilch, 5 EL Rohrzucker

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

400 g Möhren, 60 g frischer Ingwer,
50 g Butter, 1 EL Zucker, 600 ml Gemüse-
brühe, 150 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer

250 g kleine, feste Zucchini,
1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch, 5 Eier, 5 EL Milch

300 g Äpfel, 6 Croissants (z.B. vom
Vortag, alternativ Rosinenbrötchen/
Milchbrötchen), 250 g Quark,
140 g Zucker, 1 Pck. Vanillepuddingpul-
ver, 2 Eier, 250 ml Milch, n. B. Zimt und
Schokoladensauce für die Dekoration,
Butter zum Einfetten

250 g Himbeeren, 370 g Zartbitterscho-
kolade, 340 g Butter, 6 Eier, 2 Eigelb,
450 g Zucker, 170 g Mehl, 80 g Kakao

Möhren-Ingwer-Suppe, 4 Portionen

Ingwer schälen und sehr fein würfeln damit keine Fasern später zu spüren sind. Möh-
ren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Möhren und den Ingwer in
Butter anschwitzen lassen und Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren las-
sen. Dies dann mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Suppe
ca. 20 Minuten köcheln lassen und dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und
Pfeffer abgeschmeckt und servieren.

Gemüse-Frittata, 4 Portionen

Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden. Zucchini in Scheibchen, dann in
feine Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In einer Pfanne das
Olivenöl heiß werden lassen. Zucchinistifte mit Zwiebel und Knoblauch einrühren und
anbraten, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen und fein aufschneiden. Eier mit
Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Die Hälfte vom Schnittlauch untermischen. Eier-
milch über die Zucchinistifte gießen, die Pfanne anheben und drehen, damit sich alles
gleichmäßig verteilt. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Die Frittata dann auf einen
Teller oder umgedrehten Deckel gleiten lassen, mit der ungebackenen Seite wieder
zurück in die Pfanne und in ungefähr 5 Minuten fertigbacken.

Croissant-Apfel-Auflauf, 4 Portionen

Quark, Zucker und Puddingpulver miteinander verrühren. Dann Milch und Eier dazu-
geben und alles glattrühren. In eine gebutterte Auflaufform die Croissants bzw. die
Brötchen legen. Äpfel schälen, in Stückchen schneiden, diese dann um die Croissants
herum in der Form verteilen und Zimt über die Äpfel streuen. Danach die Milch-Quark-
Mischung über den Äpfeln in der Auflaufform verteilen. Den Auflauf bei 175 ° C Ober-/
Unterhitze mit einer Wasserschale auf dem Ofenboden ca. 30 – 35 Minuten backen.
Den fertigen Auflauf nach Belieben mit etwas Schokoladensauce garnieren und servieren.

Himbeer-Brownie, Kleines Blech (35 x 25 cm):

Schokolade und Butter zusammen im Wasserbad schmelzen, dann abkühlen lassen.
Eier, Eigelbe und Zucker 5 Minuten cremig schlagen. Mit einem Holzlöffel die Schoko-
lade unterziehen. Mehl und Kakao über die Masse sieben und unterheben. Den Teig auf
ein Blech mit Backpapier geben und glatt streichen. Die Himbeeren vorsichtig waschen,
trocken tupfen und auf dem Teig verteilen. Den Brownie ca. 30 Minuten bei 180 ° C im
vorgeheizten Ofen backen. Er sollte nicht ganz durchgebacken sein. Abkühlen lassen.