

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW35



Für die KW 35 (30. August bis 3. September 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Aubergine
- Möhren (Deutschland)
- Apfel Neue Ernte (Deutschland)
- Buschbohnen (Deutschland)
- Pflaumen rot

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 1000 g, 3,99 € (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. 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 KW35

Lauwarmer Reissalat mit zweierlei Bohnen // vegetarisch

300 g grüne Bohnen, 250 g Reis, 1 Dose Kidneybohnen ca. 250 g, 1 Mango, 1 Bund Petersilie, 2 Kardamomkapseln, 300 – 400 g Feta-Käse, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 EL Zucker, Salz

Kartoffel-Möhren-Lauch-Eintopf // vegetarisch

3 große Möhren, 5 große Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 700 ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche, 1 EL Speisestärke, Kurkuma, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Überbackene Auberginen // vegetarisch

500 g Auberginen, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ Bund glatte Petersilie, 1 Dose Pizzatomaaten, 1 Knoblauchzehe, Zucker, 100 g Crème fraîche, 50 g geriebener Hartkäse, 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Grieß Flammeri mit Pflaumensauce // vegetarisch

Für den Flammeri: ¼ l Milch, 1 EL Vanillezucker, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 40 g Weichweizengrieß, 1 Eigelb, 1 EL Butter, Fett für die Form
Für das Pflaumenmus: 200 g Pflaumen (keine Zwetschgen!), 2 EL brauner Zucker, 1 Gewürznelke, ¼ Zimtstange, Zimt zum Bestäuben (nach Belieben)

Produktinfo: Buschbohnen

Wenn man von einer „Bohne“ spricht, bezieht man sich fast immer auf die Gartenbohne, die je nach Wuchsform auch als Buschbohne oder Stangenbohne bezeichnet wird. Die Buschbohne wird im Freiland zwischen Ende Juni und Mitte Oktober gesät und geerntet.

Bohnen bieten vielfältige Verwendungsmöglichkeiten, sollten aber nie wegen des Phasin-Gehaltes in rohem Zustand gegessen werden. Sollten die Bohnen länger liegen, empfiehlt es sich diese vor dem Putzen 15 Minuten in kaltes Wasser zu legen, so werden sie wieder etwas frischer. Auch nach dem Kochen sollten die Bohnen mit eiskaltem Wasser kurz abgeschreckt werden, denn so behalten sie die grüne Farbe.



Zutaten

½ Honigmelone, 4 große Tomaten,
1 kleine Salatgurken, ½ reife Avocado,
6 kleine rote Zwiebeln, ¼ Karotte
Für das Dressing: Instant Hühnerbrühe,
1 EL gehäufte italienische Kräuter, ½ TL
Muskatnuss, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1
Prise Chilipulver, 1 TL Zucker, 2 TL Salz,
6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen,
2 EL Rotweinessig, 2 EL Orangensaft
Zum Garnieren: n.B. Pistazienkerne

Ca. 300 g Hokkaido Kürbis, 150 g Apfel,
200 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl,
1 l Gemüsebrühe, 400 g Sahne oder
Kokosmilch, 2 EL süße Chilisoße,
4 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker,
1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

1 große Möhre, 1 große Zucchini,
2 kleine Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote,
4 Stk. große Eier, 50 ml Milch, Olivenöl,
200 g Hüttenkäse, 2 große Tomaten,
Salz, Pfeffer, n.B. Petersilie, Kräuter der
Provence und Kräutersalz

1 Rolle Blätterteig, 1 Banane,
6 EL Nuss-Nougat Creme,
4 EL Schokoladenraspel, 4 Stk. Erdbeeren,
2 EL geraspelte Mandeln, 1 Eiweiß,
Schokoladensauce zum Verzieren,
Puderzucker zum Verzieren

Gemischter Salat mit Honigmelone und Avocado (für 4 Portionen)

Die Karotte schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und quer in Scheiben schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und aus einer Hälfte mit einem Kugelausstecher Halbkugeln ausstechen. Honigmelone entkernen, schälen und die Hälfte in 3 quere Scheiben schneiden und würfeln. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Alles in eine Schüssel geben. Hühnerbrühe, Kräuter, Muskatnuss, Pfeffer, Chilipulver und Zucker über den Salat verteilen. Alles miteinander vermischen und für 10 Min. ziehen lassen. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und mit Essig und Orangensaft vermengen. Erst kurz vor dem Servieren das Essig-Gemisch und Olivenöl zum Salat hinzufügen. Den Salat auf Tellern verteilen und garniert mit Weißbrot servieren.

Cappuccino vom Hokkaido Kürbis (für 4 Portionen) // vegetarisch

Kürbis entkernen und würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Möhren schälen, die Zwiebel abziehen und beides ebenfalls würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kürbis, Apfel-, Möhren und Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Die Brühe angießen, den Deckel aufsetzen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppenmischung mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Sahne, Chilisoße, Essig, Zucker und Currypulver einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer leicht aufschäumen und in Cappuccino Tassen servieren.

Zucchini-Paprika-Möhren-Frittata (für 4 Portionen) // vegetarisch

Die Möhre schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebeln und Möhren in ca. 2 EL Olivenöl angebraten bis die Zwiebeln glasig sind. Paprika würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zum restlichen Gemüse dazugeben. Mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen lassen. Eier und Milch miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Ei-Milch-Masse in die Pfanne gießen, sodass das Gemüse davon bedeckt ist. Ca. 12 Minuten mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Den Hüttenkäse mit Pfeffer und kleingehackter Petersilie würzen. Die Tomaten waschen, in Spalten schneiden und mit Kräutersalz würzen. Frittata mit Hüttenkäse und Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Nuss-Nougat-Creme-Ecken mit Banane (für 4 Portionen) // vegetarisch

Der Blätterteig ausrollen, vierteln und in Dreiecke schneiden. Dann die Dreiecke kreisförmig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen. Dann die Ecken mit der Nuss-Nougat Creme bestreichen und mit etwas Schokoraseln bestreuen. Die Bananen und die Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf den Ecken verteilen. Mit Mandeln bestreuen. Das Ei mit einer Gabel verquirlen. Alles etwas andrücken und mit dem Ei bestreichen. Alles bei 180 ° C für 25 Min. backen. Vor dem Servieren mit der Schokosoße und Puderzucker bestreuen.