

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 36



Für die KW 35 (6. September bis 10. September 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Johannisbeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,25 € (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.

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 36

Rote-Bete-Salat mit Äpfeln // vegetarisch

500 g Rote Bete, 500 g Äpfel, 2 TL geriebener Meerrettich, 1 TL Honig, 250 g Naturjoghurt, 1 Zitrone, Pfeffer, Salz

Kartoffel-Lauch-Auflauf // vegan

2 Stangen Lauch, 1 kg festkochende Kartoffeln, 650 ml Sojasahne, 3 EL Kichererbsenmehl, 2 TL Muskat, 1 Prise Kala Namak (optional), Salz, Pfeffer

Möhren-Frischkäse-Nudeln // vegetarisch

1 Zwiebel, 300 g Möhren, ½ Bund glatte Petersilie, 1 EL Butter, 150 ml Milch, 1 TL mildes Currypulver, Salz, Pfeffer, 200 g Vollkorn-Nudeln, 100 g Frischkäse

Kokosreis mit Zwetschgen // vegetarisch

300 g Zwetschgen, 200 g Dose Kokosmilch, ¼ l Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100 g Milchreis, 100 ml Apfelsaft, 2 EL brauner Zucker, 1 Streifen Zitronenschale, 2 EL Kokosraspel

Produktinfo: Johannisbeere

Rote Johannisbeeren (*Ribes rubrum*), auch Garten-Johannisbeere, Rote Ribisel oder Träuble genannt, gehören zu den Stachelbeergewächsen. Sie sind also eng verwandt mit der Stachelbeere. Johannisbeeren sind nach den Erdbeeren das am zweithäufigste angebaute Beerenobst.

Es gibt weltweit etwa 140–150 Arten Johannisbeeren; sie wachsen in den gemäßigten Zonen auf der Nordhalbkugel, es gibt jedoch auch einige Arten, die in den Anden wachsen. Als Gartensträucher sind die Johannisbeeren seit etwa 550 Jahren bekannt. Als Obst werden die Früchte der Roten Johannisbeere (mit roten und weißen Sorten), der Schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere verwendet. Der Name Johannisbeere stammt von Johannes dem Täufer, an dessen Geburtstag, dem 24. Juni, die Johannisbeeren der Legende nach reif werden. Tatsächlich trifft diese Legende auch relativ oft zu.



Zutaten

300 g grüne Bohnen, 250 g Reis,
1 kl. Dose Kidneybohnen ca 255 g,
2 Kardamomkapseln, 1 Mango,
1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, Salz,
300 – 400 g Feta-Käse, 3 EL Olivenöl,
1 Zitrone, 1 EL Zucker

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

500 g Auberginen, 6 EL Olivenöl,
½ Bund glatte Petersilie, 50 g gerieb.
Hartkäse, 1 Dose Pizzatomen,
1 Knoblauchzehe, 1 Msp. Cayennepfeffer,
100 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Zucker

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)

Lauwarmer Reissalat mit zweierlei Bohnen (für 4 Portionen) // vegetarisch

Grüne Bohnen abbrausen, putzen und in mundgerechnete Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Den Reis ebenfalls in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kardamom aus den Kapseln lösen und im Mörser fein zerreiben. Den Backofen auf 150 ° C vorheizen. Grüne Bohnen und Reis getrennt abgießen und abtropfen lassen. Beide Bohnensorten, Reis und Mango, Petersilie und Kardamom mischen. Feta-Käse in eine gefettete ofenfeste Form geben und ca. 10 Minuten im Ofen erhitzen. Alternativ zur Form kann auch Backpapier auf einem Blech benutzt werden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, in ½ EL Öl andünsten. Zitrone auspressen. Zwiebel, Zitronensaft, übriges Öl mit etwas Salz sowie Zucker pürieren, über den Bohnen-Reis-Mix geben. Alles mischen. Feta Käse nach Wunsch zum Salat servieren.

Kartoffel-Möhren-Lauch-Eintopf (für 4 Portionen) // vegetarisch

Kartoffel, Möhren und Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Nun etwas Olivenöl kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und dann solange kochen lassen bis die Flüssigkeit stark reduziert ist. Crème fraîche hinzufügen und evtl. nochmal nachwürzen. (Speisestärke einrühren und kurz kochen lassen falls es noch zu flüssig ist.)

Überbackene Auberginen (für 4 Portionen) // vegetarisch

Ein Blech leicht einfetten. Die Auberginen putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Danach von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Aubergine auf das eingefettete Backblech legen. Dann die Scheiben mit etwas Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 ° C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene 30 – 35 Min. backen. Die Petersilien-Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Pizzatomen, 1 EL Öl, ½ Petersilie und die gepresste Knoblauchzehe miteinander vermischen. Dann mit einer Prise Zucker, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Schüssel Crème fraîche und den geriebenen Käse miteinander verrühren. Die Auflaufform einfetten und die Tomatensauce sowie Auberginenscheiben abwechselnd in der Form aufschichten. Dabei mit der Tomatensauce beginnen und beenden. Die Crème-fraîche-Käse-Mischung als letzte Schicht auf dem Auflauf verteilen. Und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C Ober- und Unterhitze ca. 15 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren die restliche Petersilie auf den Auflauf streuen.

Grieß Flammeri mit Pflaumensauce (2 Personen) // vegetarisch

Für den Flammeri die Milch mit dem Vanillezucker, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 3 – 4 Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen. Das Eigelb und die Butter mit dem Schneebesen unter den Grieß rühren. Eine kleine Schüssel oder Puddingform (ca. ½ l Inhalt), 2 Tassen oder Portionsförmchen leicht einfetten und den Grießbrei einfüllen. Den Flammeri 2 – 3 Std. auskühlen lassen. Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen, dann mit dem braunen Zucker, Nelke, Zimtstange und 3 – 4 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Gewürze entfernen, Pflaumen pürieren und das Mus auskühlen lassen. Vor dem Servieren den Flammeri auf 1 Teller stürzen (dafür mit einem heiß abgespülten Messer ringsum den Flammeri vom Formrand lösen und die Form kurz in heißes Wasser halten). Die Form abheben. Mit der kalten Pflaumensauce anrichten. Nach Belieben mit Zimt bestäuben.