

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 37



Für die KW 37 (13. September bis 17. September 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Mangold bunt (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Bananen
- Kohlrabi (Deutschland)
- Birnen Williams (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 3,99 € (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

### Produktinfo: Birne

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.



## Rezeptvorschau für die KW 37

### Möhren-Reisfrikadellen // vegetarisch

2 Stk. Möhren, 250 g Reis ungekocht (vom Vortag), 5 – 8 EL Semmelbrösel, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 5 EL italienische Kräuter, 150 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler), etwas neutrales Öl zum Ausbacken, 2 Eier, 1 Zwiebel

### Kartoffelstampf mit cremigem Kohlrab // vegan

2 Stk. ca. 600 g Kohlrabiknollen, Salz, 2 EL Alsan Margarine, 300 ml + 130 ml Pflanzendrink, Muskatnuss, 1 kleines Bund Dill, 1 kg mehligkochende Kartoffeln, 1 EL Mehl

### Warmer Mangold-Bohnen-Salat // vegan

1 Bund ca. 500 g bunter Mangold, 1 rote Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Stück Ingwer, 1 – 2 EL Kokosöl, 1 rote Paprikaschote, 1 Dose Kidney Bohnen, 1 – 2 EL Erdnussmus crunchy, 1 – 2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikaflocken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 – 2 EL Tamari Sojasauce, 1 Handvoll frischen Koriander, 1 Hand voll geröstete Erdnüsse, Salz und Pfeffer

### Birnenschmarrn // vegetarisch

3 Stk. Birnen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125 ml Milch, 4 Eier, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zucker, 125 g Mehl, Butter, eine Prise Salz

## Zutaten

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

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

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

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

## Rote-Rüben-Salat mit Äpfeln (für 4 Portionen) // vegetarisch

Rote Bete in leicht gesalzenem Wasser weich dünsten. Inzwischen den Joghurt mit Honig und geriebenem Meerrettich verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Rote Bete und den Apfel schälen und beides fein raspeln. Alles in einer Schüssel mit dem Joghurt Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

## Kartoffel-Lauch-Auflauf (für 4 Portionen) // vegan

Den Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putschen, waschen und in feine Ringe schneiden. Eine Ofenform nehmen und mit etwas Öl auspinseln. Die Kartoffeln darin anordnen, etwas Lauch darauf verteilen. Die restlichen Kartoffeln und den Rest Lauch ebenfalls in einer zweiten Reihe darauf geben. Die Sojasahne in einer Schale mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und optional einer kleinen Prise Kala Namak abschmecken. Die Soße auf dem Auflauf verteilen, sodass alles bedeckt ist. In dem Backofen für ca. 35 Minuten backen. Wenn der Auflauf zu dunkel wird mit Alufolie abdecken. Wenn der Auflauf goldgelb ist servieren.

## Möhren-Frischkäse-Nudeln (für 4 Portionen) // vegetarisch

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 3 cm lange Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln ca. 2 Min. dünsten. Möhren, Curry und 1 Prise Salz zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilie, Frischkäse und Milch zu den Möhren geben, gleichmäßig verrühren und aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit der Soße mischen.

## Kokosreis mit Zwetschgen (2 Personen) // vegetarisch

In einem Topf die Kokosmilch und Milch mit Vanillezucker und Salz langsam zum Kochen bringen. Reis einrühren und zugedeckt bei sehr geringer Hitze 35 – 40 Minuten ausquellen lassen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Apfelsaft, 1 ½ EL Zucker und Zitronenschale aufkochen. Zwetschgen darin zugedeckt 5 – 7 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne mit dem übrigen Zucker goldbraun rösten. Milchreis mit dem Kompott anrichten und Kokosraspel aufstreuen.