

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 39



Für die KW 39 (27. September bis 1. Oktober 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Trauben hell (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (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 39

Pastinaken Soße zu Nudeln // vegetarisch

450 g Pastinake, 2 – 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Olivenöl, 300 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, 100 g Manchego-Käse, Salz, Pfeffer, 300 g grüne Bandnudeln, 1 Bund Petersilie

Kürbiswaffeln mit Rucoladip // vegetarisch

60 g Rucola, 150 g körniger Frischkäse, 150 g Quark (20 % Fett), 1 Knoblauchzehe, 2 EL schwarze Oliven, 4 – 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft), Salz, Pfeffer, 150 g Vollkornmehl, 1 gestrichener TL Backpulver, 200 ml Milch, 250 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido- oder Muskatkürbis), ½ Bund Petersilie, 50 g Bergkäse, 3 Eier (Größe M), Muskatnuss, Fett fürs Waffeleisen

Kürbis-Pastinaken Risotto // vegan

1 Zwiebel, ½ Hokkaido Kürbis, 1 Möhre, 1 Pastinake, 2 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 1 l Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, Pfeffer, 50 g Soja Frischkäse Kräuter-Knoblauch, 1 Stück Zitrone

Apfel-Möhren Muffins (8 Muffins) // vegetarisch

100 g Äpfel, 100 g Möhren, 100 g Buttermilch, 100 g Hirsemehl, 40 g Rosinen, 20 g gehackte Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.) oder Nüsse, 2 EL Haferflocken, ½ TL Zimtpulver, 1 TL Backpulver

Produktinfo: Pastinake

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Karotten abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.



Zutaten

2 Zucchini, 300 g Möhren,
½ Bund Schnittlauch, 6 Eier, 75 ml Milch,
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl oder Kokos-
fett, 250 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft,
5 EL gehackte gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,
Estragon, Basilikum)

800 g Spitzkohl, 240 g kalte Butter,
400 g Mehl, 2 TL Salz, 6 EL Wasser,
2 EL Butter, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer,
4 Eier, 2 Becher Frischkäse (alternativ
auch Ziegenfrischkäse), 400 g Schmand,
200 g geriebener Käse, Muskat

700 g Süßkartoffeln, 1 Bund gehackte
Petersilie, 100 g gehackte Cashewnüsse,
200 g Saure Sahne, etwas Kräutersalz,
etwas Muskat, 1 TL Gemüsebrühwürze,
½ TL Cumin

300 g Trauben, 100 g knuspriges Müsli,
400 g Naturjoghurt, 2 EL Puderzucker,
4 TL Haselnusskrokant

Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurdip (für 4 Portionen) // vegetarisch

Die Zucchini und die Möhren putzen. Die Zucchini grob, die Möhren fein raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Gemüseraspel sowie die Schnittlauchröllchen unter die Eier heben. Alles miteinander verrühren und eventuell würzen. Das Öl oder das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander aus der Gemüsemasse Fladen backen. Diese erst wenden, wenn die Masse gestockt ist. Fertiggebackene Fladen im Ofen warm halten. Für den Dip den Joghurt mit dem Zitronensaft und den gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurdip zu den Möhren-Zucchini-Fladen reichen.

Spitzkohl-Quiche (2 Portionen) // vegetarisch

Butter, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und krümelig kneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Diesen für mindestens ½ Stunde in den Kühlschrank stellen. Eine Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden. Den Spitzkohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und in kleine Quadrate schneiden. In der Butter und dem Öl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken. Aus den Eiern, Frischkäse, Schmand und geriebenen Käse eine Sauce herstellen. Gemüse und dann die Sauce auf den Teig geben. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

Süßkartoffel-Gratin mit Cashewnüssen (für 4 Portionen) // vegetarisch

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform legen. Die Petersilie und die Nüsse darüber geben. Die Saure Sahne mit den Gewürzen verrühren und ebenfalls über das Gratin geben. Bei 200 °C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Weintrauben-Knusper-Dessert (für 4 Portionen) // vegetarisch

Trauben waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. 4 Gläser bereitstellen. Naturjoghurt mit Puderzucker vermengen. Auf den Boden jeden Glases zwei EL der Masse füllen, einige Trauben darauf legen und mit einer Schicht Müsli bedecken. Das Ganze wiederholen und mit Joghurt abschließen. Darauf das Haselnusskrokant streuen und das Dessert servieren.