

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW41



Für die KW 41 (11. bis 15. Oktober 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Eichwald Hof Förster)
- Süßkartoffeln (Deutschland, Bioland Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zucchini
- Physalis (Deutschland, Bioland Hof Speth)
- Auberginen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

KochKiste Gourmet STEIERMARK



Genießen Sie unser köstliches 3-Gänge-Menü für 4 Personen aus der Steiermark. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „KochKisten“. Auslieferung in der KW 43 // Bestellschluss: 19. Oktober 2021

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW41

Apfel-Johannisbeer-Rotkraut // 4 Portionen

2 Äpfel, 1 kg Rotkraut, 2 Zwiebeln, ca. 1 TL Schmalz, ca. 200 ml Flüssigkeit aus Brühe & Johannisbeersaft (Verhältnis ist davon abhängig, wie süß man das Kraut haben möchte), 1 Lorbeerblatt, 4 – 5 Wacholderbeeren, 1 Nelke, Salz, Balsamico-Essig, Johannisbeergelee, Salz, Pfeffer

Süßkartoffel-Möhren-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

2 Schalotten, 250 g Süßkartoffeln, 250 g Möhren, 1 Vanilleschote, 1 Orange, 40 g Butter, 700 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 100 g Sahne, 200 ml Milch, 3 TL rosa Pfeffer

Moussaka // 4 Portionen // vegetarisch

2 große Auberginen (etwa 400 g), Knoblauchpulver, 1 – 2 EL Weizenmehl, 6 EL Olivenöl, 1 EL Zwiebelwürfel, 300 g Tomatenwürfel, 1 EL Thymianblättchen, 1 EL gehackter Knoblauch, 2 große Tomaten (in Scheiben), 60 g geriebener Parmesan, 1 EL gehackte Basilikumblättchen, 1 EL gehackte Rosmarinnadeln

Zucchini-Schokoladen-Kuchen (nicht zu süß) // 4 Portionen // vegetarisch

2 mittelgroße Zucchini (350 g), 110 g Butter, 250 g brauner Zucker, 3 Eier, 250 g Mehl, 1 TL Backnatron, 2 – 3 TL Zimt, 1 TL Kardamompulver, 1 Vanilleschote, 100 g Bitterschokolade, 125 g Walnüsse, 1 Zweig Tymian

Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

2 Möhren, 1 Apfel,
2 EL Naturjoghurt,
200 ml Granatapfelsaft,
evtl. Agavendicksaft

4 Stk. Paprika rot, 1 Stk. Paprika gelb,
1 kleine Zucchini, ½ Aubergine,
3 Stk. Tomaten, 1 kleine Zwiebel,
½ Zehe Knoblauch, Thymian,
4 EL geriebener Käse (Pecorino),
Salz, Pfeffer

500 g Kartoffeln, 2 – 3 Lauchstangen,
150 g roher Schinken, ¼ l süße Sahne,
Gemüsebrühe, 2 Eier, Paprikapulver,
100 g Emmentaler (gerieben)

750 g Äpfel, 125 g + 80 g Margarine,
350 g Mehl, 8 EL Zucker, 1 Pck. Vanillin-
zucker, 1 Msp. Backpulver, 60 ml Wasser,
2 TL Zimt, 2 EL Apfelmus, Fett für die Form,
Mehl für die Form

Roter Apfel-Möhren-Drink (2 Gläser) // vegetarisch

Die Möhren waschen, die Enden abschneiden und grob zerteilen. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herauscheiden. Apfel, Möhren, Joghurt und Granatapfelsaft im Mixer fein pürieren. Mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen und nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen.

Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika (4 Portionen) // vegetarisch

Die roten Paprika der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und säubern. Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Jetzt zuerst die Aubergine mit dazu geben und etwas anbraten lassen, anschließend Paprikawürfel und Zucchini zufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Als letztes die Tomatenwürfel hinzu geben und evtl. etwas einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Noch einmal abschmecken. Das Gemüse in die gesäuberten Paprikahälften füllen und mit dem Pecorino bestreuen. Im Ofen bei 160 ° C Umluft gut 25 Minuten überbacken.

Lauchauflauf (4 Portionen)

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Lauch in etwas Gemüsebrühe kochen. Nach dem Kochen gut abtropfen lassen. Den Schinken kleinschneiden. Die Auflaufform fetten und Kartoffeln, Schinken und Lauch hineinlegen. Die Eier, Sahne und Paprikapulver verquirlen. Kartoffeln, Schinken und Lauch mit der Sauce übergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 220 ° C ca. 30 – 40 min. backen.

Apfelkuchen mit Zimtstreuseln (4 Portionen) // vegan

Die 125 g Margarine in kleinere Stückchen schneiden. 200 g Mehl, 2 EL Zucker, Vanillinzucker und Backpulver miteinander vermischen. Die kleinen Stückchen Margarine, 60 ml Wasser und die Mehlmischung glatt verkneten und den Teig dann in Folie wickeln und für 1 Stunde kaltstellen. Danach 150 g Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und die restlichen 80 g Margarine zu Streuseln geknetet. Wieder kaltstellen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Tarteform mit Mehl ausstäuben und den Teig in der Form ausrollen. Am Rand der Form hochdrücken. Mit einer Gabel in den Boden mehrfach einstechen und die Äpfel auf dem Boden verteilen. Das Apfelmus etwas erhitzen und die Äpfel damit bestreichen. Zimt-Streusel darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C Ober- und Unterhitze ca. 40 Min. backen.