

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW44



Für die KW 44 (1. bis 5. November 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Pastinaken (Demeter, Eichwald Hof Förster)
- Möhren (Deutschland)
- Bananen
- Wirsing (Bioland, Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Kraftballast Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unsere AKTIONS-ANGEBOTE



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Wirsing

Wirsing ist eine Kohllart. Er ist plattrund und kegelförmig. Seine Blätter liegen eng beieinander und haben eine gewellte, netzartig gerippte Form. Der Wirsing ist eng verwandt mit Rot- und Weißkohl. Ursprünglich ist Wirsing von mediterraner Herkunft. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Die inländische Ernte von Wirsing findet ab Mai bis in den Herbst hinein statt. Wenn man die Lagerzeit einberechnet, steht Wirsing das ganze Jahr zur Verfügung. Wirsing schmeckt kräftig und angenehm würzig. Hauptsächlich wird Wirsing gekocht oder gedünstet zubereitet. Ein typisches Gericht ist der gestofte Wirsing. Dabei wird der blanchierte Wirsing zusammen mit einer Béchamel gegart.

Rezeptvorschau für die KW44

Wirsing Möhrenauflauf // 4 Personen // vegetarisch

1 Wirsing, 2 Möhren, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 6 Eier, 100 ml saure Sahne, 1/4 l Milch, gekörnte Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Kräutersalz, Pfeffer

Käsespätzle-Wirsing-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln // 4 Personen // vegetarisch

600 g Wirsing, 4 rote Zwiebeln, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL Rapsöl, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 100 g Butter, 1 TL Zucker, 150 g Bergkäse, 100 g Emmentaler, 500 g Spätzle

Würziger Pastinakensalat // 4 Personen // vegan

500 g Pastinaken, 1 Apfel, Ingwer, Muskat und Salz

Gebratene Banane mit Honig // 4 Personen // vegetarisch

4 Bananen, Honig, 300 ml Joghurt



Zutaten

700 g Möhren, 2 Äpfel, 2 Avocados,
8 EL Zitronensaft, 10 EL Rapsöl, Salz,
8 EL gemischte Kerne, 1 TL Chiliflocken,
Pfeffer, 6 TL flüssiger Honig,
1 Kästchen grüne Kresse

Möhren-Avocado-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Möhren schälen und raspeln. Äpfel sechsteln, entkernen und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, den Stein herauslösen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Apfel- und Avocadostücke mit 1 EL Zitronensaft mischen. Restlichen Zitronensaft mit Öl und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Honig würzen. Möhren mit dem Dressing mischen. Kernemischung in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Restlichen Honig und Chiliflocken einrühren, sodass die Kerne mit Honig umhüllt sind. Honigkerne auf Backpapier geben, kurz abkühlen lassen und grob zerbrechen. Äpfel und Avocados unter den Möhrensalat mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Salat mit Honigkernen und abgeschnittener Kresse bestreut servieren.

350 g Blumenkohl, 150 g + 80 g Möhren,
650 g Kartoffel, 30 g Butter, Salz, Pfeffer,
1 ½ l Gemüsefond, 1 EL Petersilie,
Crème fraîche, Pflanzenöl zum Frittieren

Blumenkohlsuppe mit Möhrenstroh // 4 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen und Blumenkohl und Kartoffeln darin anschwitzen. Fond angießen und ca. 30 Minuten garen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Möhrenwürfel und die gehackte Petersilie in die Suppe geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Für das Möhrenstroh die 80 g Möhren schälen und zuerst längs in dünne Scheiben schneiden und dann diese in ca. 5 cm lange dünne Streifen schneiden. Pflanzenöl in einem hohen Topf erhitzen und die Möhrenstreifen darin knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Suppe anrichten. Mit dem Möhrenstroh und einem Esslöffel Crème fraîche garnieren.

400 g Tomaten, 250 g Bulgur, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz,
¼ l Tomatensaft, ¼ l Gemüsebrühe,
1 TL edelsüßes Paprikapulver,
schwarzer Pfeffer

Tomatenbulgur // 2 Personen // vegan

Den Bulgur in einem Sieb kalt abbrausen und darin abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen. Bulgur dazugeben und gut umrühren. Tomatensaft und Brühe einrühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur zugedeckt bei geringer Hitze 20 Min. ausquellen lassen, bis die Körnchen bissfest sind. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Hälften in kleine Würfel schneiden, gegen Ende der Garzeit unter den Bulgur mischen und heiß werden lassen.

3 reife Kakis, 500 g Naturjoghurt,
4 Blatt weiße Gelatine, Saft von 1 Limette,
3 EL Zucker, 1 Pk. Vanillezucker,
200 g Schlagsahne, 1 Holzspieß

Kaki-Joghurt-Mousse // 4 Personen

Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt, den Limettensaft, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die Gelatine ausdrücken und bei sehr schwacher Hitze auflösen. Erst 3 EL Joghurt unter die Gelatine rühren, dann alles unter den übrigen Joghurt rühren. Die Masse für ca. 10 – 15 Minuten kalt stellen, bis der Joghurt zu gelieren beginnt. Inzwischen 2 Stück Kakis schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Joghurtmousse und Kakipüree abwechselnd in vier Gläser schichten. Mit einem Holzspieß spiralförmig durchziehen, damit sich die Massen etwas vermischen. Das Ganze für mind. 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren eine Kaki in Spalten schneiden und auf die Mousse setzen.