

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW45



Für die KW 45 (8. bis 12. November 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Lauch (Deutschland, Forster)
- Sprossen (Deutschland)
- Datteln Deglet Nour (Tunesien, Demeter)
- Clementinen
- Rote Bete (Deutschland, Forster)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,75 € (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

Rezeptvorschau für die KW45

Lauch-Kartoffel-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

500 g Skyr, 500 g Joghurt, 10 Knoblauchzehen, 500 g Feta-Käse, 6 Lauchstangen, 1 ½ kg Kartoffeln, 6 Zwiebeln, 600 g Gouda, gerieben, 500 g Brühe, 360 g Fleischersatz (vegetarisches Hack), 4 Eier, Salz und Pfeffer, Basilikum, Thymian

Rote Bete mit Birnen und Gorgonzola // 4 Personen // vegetarisch

70 g Rote Bete, 2 Birnen, 100 ml Sahne, 1 EL Walnüsse, 200 g Gorgonzola, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Petersilie, Butter für die Form

Falafel-Wrap mit Dattel-Schmand-Dip // 4 Personen // vegetarisch

200 g Kichererbsen, getrocknet, 75 g Wachtelbohnen, getrocknet, 2 Bund Petersilie, gehackt, 1 Bund Koriandergrün, gehackt, 2 Zwiebeln, gehackt, 3 Zehen Knoblauch, gehackt, 1 Zitrone, ausgepresst, 1 Chilischote, getrocknet und gehackt, 1 Pkt. Backpulver, 9 EL Mehl, n.B. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, Olivenöl, 1 Salatgurke, 2 Tomaten, 200 g Schafskäse, 500 g Krautsalat, 1 Bund Minze, 6 Wraps, 200 g Schmand, 7 Datteln, getrocknet, 1 Chilischote, getrocknet und gehackt, 1 TL Honig

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren // 4 Personen // vegan

1 EL Öl, 1 Stück Ingwer, 2 Zehen Knoblauch, ½ Chilischote, getrocknet, 2 Möhren, 1 Paprikaschote, ½ Spitzkohl, 2 EL Sesam, je nach Geschmack mehr oder weniger, 1 Schuss Sojasauce

Produktinfo: Sprossen

Sprossen sind auf den ersten Blick klein und unscheinbar, doch mit ihren inneren Werten stellen Sprossen manch ausgewachsenes Gemüse in den Schatten, denn während sie sich ans Licht kämpfen, vervielfacht sich ihr Gehalt an wertvollen Vitalstoffen und Enzymen. Während des Keimvorgangs steigt der Vitamingehalt sprunghaft an. So soll der Betakarotingehalt (Provitamin A) von Linsen innerhalb von vier Tagen um das Dreifache zugenommen haben. Die für Gehirn und Nerven wichtigen B-Vitamine bei verschiedenen Keimlingen sogar bis um das Siebenfache. Bei manchen Sprossen, insbesondere von Hülsenfrüchten, konnte auch Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Nahrungsmitteln und Sauerkraut zu finden ist, nachgewiesen werden. Auch die Vitamine C, E und K nehmen beim Keimen stark zu. Sprossen sind zudem ausgezeichnete Quellen für Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink und liefern reichlich hochwertiges Eiweiß.

(Quelle: www.healthypowerfood.de)



Zutaten

1 Wirsing, 2 Möhren, 1 rote Paprika,
1 Zwiebel, 100 ml saure Sahne,
Muskatnuss, 6 Eier, ½ L Milch,
gekörnte Gemüsebrühe,
Salz, Kräutersalz, Pfeffer

Wirsing-Möhrenauflauf // 4 Personen // vegetarisch

Wirsing vierteln und den Strunk herausschneiden und in breite Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln, Karotten putzen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Paprika waschen und würfeln. Etwas Öl erhitzen. Zwiebel darin etwas anbräunen, dann die Karottenscheiben und die Paprikawürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Wirsingstreifen nach und nach hinzugeben, mit Gemüsebrühe bestäuben, alles miteinander verrühren. Etwas Wasser angießen und bei geringer Wärmezufuhr bissfest garen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und etwas abkühlen lassen. Von drei Eiern das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen Eier verquirlen, Milch und saure Sahne untermengen. Eischnee unter die Eiermilch heben, die Eimasse vorsichtig auf dem Gemüse verteilen. Ofen auf ca. 200 °C vorheizen und 30 Min. backen.

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

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

Spätzle nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Wirsing putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Waschen und trocken-schleudern. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Wirsing, Kümmel, Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles darin unter gelegentlichem Rühren 8-10 Min. braten. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin 5-8 Min. leicht rösten. Mit Zucker und Salz würzen. Beide Käsesorten grob raspeln. Spätzle zum Wirsing geben und gut vermengen. Käse zugeben und darin schmelzen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zwiebeln und Petersilie angerichtet servieren.

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

Würziger Pastinakensalat // 4 Personen // vegan

Die Pastinaken gründlich waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den Pastinaken mischen. Für die Soße den Essig mit dem Öl, den Gewürzen und dem Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Tipp: Pastinaken lassen sich ähnlich wie Möhren verwenden, roh oder gekocht. Auch gemischt mit Möhren schmecken sie sehr lecker!

4 Bananen, Honig, 300 ml Joghurt

Gebratene Bananen mit Honig // 4 Personen // vegetarisch

Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die halben Bananen in die heiße Pfanne geben und Honig darüber geben. Ab und an die Pfanne hin und her bewegen. Bananen vorsichtig wenden und auch die andere Seite zusammen mit Honig leicht anbraten. Joghurt auf dem Teller verteilen und die heißen Bananen darauf legen.