

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 50



Für die KW 50 (13. bis 17. Dezember 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Paprika rot
- Mangold grün
- Äpfel (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,65 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unsere BIO-BACKKISTE



Liebe Kunden.

Ab sofort finden Sie im Online-Shop für begrenzte Zeit unsere BIO-BACKKISTE mit 3 leckeren Plätzchen Rezepten.

Bestellschluss: 16.12.2021

Auslieferung: Zu Ihrem regulären Liefertag.
Letzte Auslieferung in KW 50/13. bis 17.12.2021.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Orangen

Orangen sind Zitrusfrüchte. Sie stammen aus China oder Südostasien und entstanden dort aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. In Europa lassen sich süße Orangen nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen. Erst ab ca. 1500, nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch die Portugiesen, kamen bessere und auch süßere Sorten nach Europa.

Orangen werden in Bitterorangen (Pomeranzen) und vier Gruppen von süßen Orangensorten unterteilt. Das sind die Blondorangen (auch: Rundorangen), die Navelorangen (auch: Nabelorangen), die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen. Orangen enthalten sehr viel Vitamin C. Eine durchschnittlich große Orange enthält rund 30 mg Vitamin C und damit ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen.



Rezeptvorschau für die KW 50

Feldsalat mit Möhren // 2 Personen // vegetarisch

1 kleine Möhre, 125 g Feldsalat, 1 säuerlicher Apfel, 2 TL Zitronensaft, 1 St. Bundzwiebel, 2 EL Orangensaft, 2 EL Obstessig, 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Schmand, Salz, Pfeffer,

Lauch-Curry-Nudeln // 4 Personen

2 Stangen Lauch, 200 g Bandnudeln, 400 g Hackfleisch, 100 g Sahne, 2 TL Thai-Curry, 1 EL Butter, 1 Msp. Safran, Salz, Pfeffer

Paprika-Kartoffel-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

3 Stk. kleine rote Paprika, 700 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 70 g Butter, 150 g Sahne, 1 TL Paprikapulver, Muskatnuss, 5 Eier, Vollkornsemmelbrösel

Apfel-Scones mit Sahne // 4 Personen // vegetarisch

2 kleine Äpfel, 280 g Haferflocken, 100 g Mandeln, 1 TL Zimt, 1 TL Backpulver, 100 g kalte Butter, 1 Ei, 3 EL Honig, 2 EL Joghurt, Salz

Zutaten

500 g Möhren, 200 ml Kokosmilch,
40 g Ingwer, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zucker,
750 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,
2 Scheiben Vollkorntoast,
2 TL Currypulver

Möhren-Ingwer-Suppe // 4 Personen // vegan

Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und den Ingwer und die Möhren anschwitzen lassen. Den Zucker einstreuen und alles etwas karamellisieren. Mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Kruste vom Toast abschneiden und in je vier Steifen schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot goldgelb anbraten. Zum Schluss das Currypulver darüberstreuen und die Brotstreifen beiseitestellen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Brotscheiben servieren.

600 g Kohlrabi, 1 großer Apfel,
1 EL Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie,
1 EL Honig, 2 EL Rapsöl, 3 EL Apfelessig,
eine Handvoll Walnüsse, Salz, Pfeffer

Kohlrabi-Apfel Salat // 4 Personen // vegetarisch

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Kohlrabi waschen, schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Apfel waschen, den Kern entfernen und vierteln. Den Apfel ebenfalls grob raspeln. Den zerriebenen Apfel sofort mit dem Zitronensaft vermengen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Für das Dressing das Öl mit dem Honig verquirlen. Dann den Essig unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den zerriebenen Kohlrabi und Apfel miteinander vermengen. Das Dressing mit der Petersilie dazugeben und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen.

1 kg Kürbis, 250 g Möhren, 1 Zwiebel,
800 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen,
1 EL brauner Zucker, 5 EL flüssiger Honig,
Chiliflocken, 750 ml Gemüsebrühe,
1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, Fett für Form, Minze,

Kürbis-Möhren-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis putzen, Kerne rausholen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren und die Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Chiliringe in den Topf geben und andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Wenden kurz karamellisieren lassen. Mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine ofenfeste Form fetten und das ganze Gemüse mit der Brühe in die Form füllen. Den Auflauf mit dem Honig beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 ° C ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren nach Belieben mit der Minze und den Chiliflocken garnieren.

300 g Kürbis Hokkaido, 150 g Zucker,
200 g Weizenvollkornmehl, 6 Eier,
100 g Haferflocken, 1 Pk. Backpulver,
½ EL abgeriebene Zitronenschale,
100 g gemahlene Walnüsse,

Kürbiskuchen // 4 Personen // vegetarisch

Vom Kürbis ein Stück abschneiden und schälen. Das Fruchtfleisch fein raspeln, sollte 300 g ergeben. Dann die Eier trennen. Das Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und der abgeriebenen Zitronenschale schaumig rühren. Das Eiweiß mit der anderen Hälfte des Zuckers steif schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die gemahlene Walnüsse und die Haferflocken dazugeben. Den Eigelbschaum zu dem Mehl geben und den Eischnee unterheben. Die Kürbisraspel hinzufügen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C ca. 50 Minuten backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen.