

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW51



Für die KW 51 (20. bis 24. Dezember 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Kiwi gold
- Rotkohl (Deutschland, Förster Demeter)
- Äpfel (Deutschland, Bioland Hof Speth)
- Roma Tomaten
- Clementinen
- Fenchel

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unsere BIO-BACKKISTE

Liebe Kunden.

Ab sofort finden Sie in unserem 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

Rezeptvorschau für die KW51

Rotkohlsalat mit Birnen // 4 Personen // vegan

1 Rotkohl ca. 800 g, 2 TL Salz, 1 Stück Ingwer ca. 15 g, ½ Vanilleschote, 4 – 5 EL Sonnenblumenöl, 50 g Mandelblättchen, 1 große Birne, 2 – 4 TL Zitronensaft, 1 Zwiebel, 100 ml Traubensaft, 2 EL Rotweinessig, Pfeffer, Zucker

Fenchel-Orangen-Salat // 4 Personen // vegetarisch

2 Knollen Fenchel, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 kleine Orangen, 100 g blaue Trauben ohne Kerne, 60 g Postelein oder Feldsalat, 1 – 2 EL flüssiger Honig, 5 EL Essig, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Tomatencremesuppe // 4 Personen // vegetarisch

700 g Tomaten, 70 g Tomatenmark, 2 Pellkartoffeln (vom Vortag), Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Zucker, 1 EL Pizzagewürz, 500 g Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, Basilikum

Möhren-Kartoffelpuffer mit Avocadocreme // 4 Personen // vegetarisch

500 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 Eier, 2 EL Haferflocken, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten, 1 weiche Avocado, 1 EL grobkörniger Senf, Cayennepfeffer, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Joghurt nach Bedarf auch mehr, 1 Spritzer Zitronensaft

Produktinfo: Kiwi Gold

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung.

Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 Gramm Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen.



Zutaten

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

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

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

2 kleine Äpfel, 280 g Haferflocken, 1 Ei,
100 g Mandeln, 1 TL Zimt, 2 EL Joghurt,
Prise Salz, 100 g kalte Butter, 3 EL Honig,
1 TL Backpulver,
Für die Sahne: 200 g Schlagsahne,
1 – 1,5 TL gemahlener Kardamom,
2 EL Ahornsirup, Schale einer Orange

Feldsalat mit Möhren // 2 Personen // vegetarisch

Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Möhre und den Apfel schälen. Apfel entkernen. Beides grob raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die Bundzwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing glattrühren. Die Apfel-Möhrenmischung mit den Bundzwiebeln, dem Feldsalat und dem Dressing vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vor dem Servieren den Salat damit bestreuen und je einen EL Schmand daraufsetzen.

Lauch-Curry-Nudeln // 4 Personen // vegetarisch

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zu den Bandnudeln in den Topf geben und ca. 5 Min garen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Hackfleisch anbraten. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Curry und den Safran hineinrühren und etwas köcheln lassen. Die Nudeln mit dem Lauch abgießen und zum Hackfleisch geben. Alles miteinander vermischen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 25 bis 30 Minuten lang gar kochen. Inzwischen Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen, die Sahne dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Eier trennen. Den Kartoffelbrei mit der Paprika-Sahne-Mischung und den Eigelben vermischen. Erneut mit Salz abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine große Auflaufform ausfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C etwa 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

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

Die Äpfel waschen, entkernen und grob raspeln. Die Haferflocken und Mandeln im Mixer fein mahlen und mit Zimt, Backpulver und Salz vermengen. Die kalte Butter in Stückchen zu der Mischung geben. Mit dem Handrührgerät kurz vermengen. Dann das Ei mit Honig und Joghurt glattrühren und zusammen mit den geraspelten Äpfeln zu dem Teig geben. Wenn der Teig zu klebrig ist, noch etwas Haferflocken hinzufügen. Den Teig auf einer Küchenfolie zu einer 2 – 3 cm dicken runden Scheibe formen, mit etwas mehr Folie bedecken und für eine Viertelstunde im Tiefkühlfach ruhen lassen. Teig in ca. 8 Stücke schneiden. Die Scones auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C für 15 – 20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen die Sahne steif schlagen. Mit Ahornsirup, Kardamom und der Orangenschale abschmecken und zu den lauwarmen Scones servieren.