

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW04



Für die KW 04 (24. bis 28. Januar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Chinakohl
- Möhren (Deutschland)
- Paprika
- Sellerie Knolle (Eichwaldhof Förster)
- Apfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

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

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

Achtung SCHNÄPPCHEN!



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW04

Chinakohl-Hack-Pfanne // 4 Personen

½ Kopf Chinakohl, 1 gelbe Paprika, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 250 g gemischtes Hackfleisch, ½ Becher Schmand, 300 ml Gemüsebrühe, Worcestershiresoße (alternativ Sojasoße), Soßenbinder, Salz und Pfeffer, Öl

Gefüllte Paprika // 4 Personen // vegetarisch

4 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 kleine Zwiebel, ½ Zehe Knoblauch, 1 Zucchini, ½ Auberginen, 3 Tomaten, Salz und Pfeffer, Thymian, 4 EL geriebener Käse (Pecorino)

Zucchini-Möhren-Nudeln // 2 Personen // vegetarisch

200 g Bandnudeln, 1 Zucchini, 3 Möhren, ½ Zwiebel, 100 g Frischkäse, 1 Tomate, 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver

Clementinen-Kokosraspel-Kuchen // 4 Personen // vegan

Clementinen für 1 L Mus, 200 g Kokosraspel, 200 g gemahlene rote Linsen, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Zuckerrohrgranulat

Produktinfo: Chinakohl

Chinakohl ist eine Kreuzung von Pak-Choi und Speiserübe. Chinakohl hat raue, leicht wellige und je nach Sorte gelb bis dunkelgrüne Außenblätter. Zwar besitzt Chinakohl keinen Strunk, aber stattdessen schließen sich die Blätter von selbst zu einem ovalen oder lang-kegeligen, lockeren Kopf zusammen. Chinakohl stammt ursprünglich aus China. Nach Deutschland gelangte er erst Anfang dieses Jahrhunderts. Anbauschwerpunkte sind Norddeutschland, Rheinland-Pfalz und Bayern. Der bei uns beheimatete Chinakohl stammt vom „Lung Nga Paak“-Kohl ab. Chinakohl ist der Kohl, der wohl am vielseitigsten verwendbar ist. Man kann ihn hervorragend zu Salat verarbeiten, aber auch zu klassischen Kohlgerichten. Chinakohl ist ein idealer Lieferant von Vitamin-C in den Wintermonaten. Weitere Inhaltsstoffe von Chinakohl sind Senföle (Geschmacksträger), Provitamin A und wertvolle Aminosäuren. Außerdem ist er reich an Eiweiß und Kohlenhydraten.



Zutaten

400 g Petersilienwurzel, 1 Zwiebel,
250 g mehligkochende Kartoffeln,
150 g Sahne, 2 Handvoll Blattpetersilie,
1 EL Rapsöl, 1–1½ l Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer
Für die Croûtons: 2 Scheiben Mischbrot,
1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, Salz

1 große Landgurke, 1 Bund Radieschen,
1 rote Zwiebel, ½ Bund Dill,
100 g Schmand, 3 EL Balsamico-Essig,
Zucker, Salz, Pfeffer

500 g Broccoli, 1 kg vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln, Salz, 1 Zitrone,
300 ml Gemüsebrühe, 120 g Butter,
1 TL gemahlener Koriander, Pfeffer,
2 EL Öl, frisch geriebene Muskatnuss,
200 ml heiße Milch, 2 EL Sesamsamen,
4 Eier

500 g Möhren, 250 g Pekannüsse
(oder Walnuss Kerne),
250 g Vollkorn-Weizenmehl,
2 TL Natron, 2 TL Zimt,
200 g Sultaninen, 300 g brauner Zucker,
4 Eier, ¼ l Pflanzenöl
Für die Creme: 200 g Doppelrahm-
Frischkäse, 120 g Puderzucker,
80 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker,
etwas Butter fürs Blech

Petersilienwurzelsuppe mit Croutons // 4 Personen // vegetarisch

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel sowie Kartoffeln schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen, die Blätter abzupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilienwurzel und Kartoffeln zufügen, Brühe angießen. Abgedeckt 15–20 Min. köcheln lassen. Für die Croutons das Brot evtl. entrinden und klein würfeln, den Knoblauch abziehen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Brot darin knusprig braten. Den Knoblauch hinzupressen und alles kurz weiterbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Die Petersilienblätter grob hacken und bis auf einige zum Garnieren, zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren. Die Sahne einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Dann die Suppe vom Herd nehmen und abschmecken. Die Suppe mit der restlichen Petersilie bestreuen und die Croutons dazu reichen.

Gurkensalat // 4 Personen // vegan

Gurke waschen und in eine Schüssel hobeln. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und zu den Gurken geben. Alles etwas salzen. Zwiebel und Dill fein hacken. Aus den Zwiebeln, Dill, Schmand, Balsamico-Essig, Zucker und Salz das Dressing rühren und zu den Gurken/Radieschen geben. Alles etwas ziehen lassen.

Zitronenpüree mit Spiegelei // 4 Personen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und 15 Min. kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Inzwischen den Broccoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden, Stiel und Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüsebrühe, 50 g Butter und Koriander in einem Topf aufkochen, den Broccoli dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 4 Min. bissfest garen. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Den Broccoli mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Milch, restliche Butter und Zitronenschale zu den Kartoffeln geben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugedeckt warmhalten. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Öl dazugeben und den Sesam gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Eier darauf schlagen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. braten. Das Püree auf einen Teller geben und den Broccoli darauf anrichten. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Broccoli setzen. Sofort servieren.

Möhren Schnitten // 4 Personen // vegetarisch

Die Möhren schälen und raspeln. Die Nüsse fein hacken. Das Mehl mit Natron, Zimt, Sultaninen und Zucker vermischen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Butter ausstreichen. Die Eier schaumig schlagen, dann nach und nach das Öl drunter schlagen. Die Eiercreme mit den übrigen Zutaten vermengen, auf dem Backblech glattstreichen. Den Kuchen im heißen Ofen 40–50 Min backen. Auf dem Blech abkühlen lassen. Für die Creme alle Zutaten schaumig schlagen und auf den Kuchen streichen. Mit einem Esslöffel Wellenlinien formen.