

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (07. bis 11. März 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Blumenkohl
- Möhren (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Sprossmischung „Detox“ (Deutschland, Healthy Powerfood)
- Apfel (Deutschland, Bioland-Obsthof Speth)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste 750 g, 3,99 € (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



Produktinfo: Blumenkohl

Der Blumenkohl-Kopf ist in etwa so groß wie ein Fußball. Die Röschen sind weiß und fest geschlossen und von dicht anliegenden hell- bis dunkelgrünen Blättern umrahmt. Der Blumenkohl ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland kultiviert. Heute wird er in der ganzen Welt angebaut, hauptsächlich in Asien und Europa. Indien, Frankreich, England und Italien sind hier die Spitzenreiter. Durch den leichten Geschmack nach Kohl, wird der Blumenkohl gerne gekocht und als Beilage gegessen. Er eignet sich zu fast allen Fleischgerichten prima. Nur sehr jungen Blumenkohl kann man auch als Rohkost verarbeiten. Gekühlt und ungewaschen hält sich Blumenkohl in einem perforierten Kunststoffbeutel ca. 8–10 Tage. Das Gemüse hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Phosphor und ist reich an Provitamin A und Karotin. Ebenso bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitamin C.



Rezeptvorschau für die KW 10

Fischstäbchen-Brötchen // 4 Personen

1 Packung Sprossen-Mix, 4 Fischstäbchen (alternativ vegane Fischstäbchen), 150 g Erbsen (TK), 4 Mehrkornbrötchen, 3 EL Butterschmalz, etwas Zitronensaft, 1 rote Zwiebel, 100 g Senfgurken, etwas frische Petersilie, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Bunte Rote-Bete-Tarte // 4 Personen // vegetarisch

300 g rote Bete, 300 g gelbe Bete, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 150 g kalte Butter, 2 Eier, 1 Eigelb, 200 g Schmand, 80 g Feta, Thymian, Salz, Pfeffer

Blumenkohl mit Zitronensoße // 4 Personen // vegetarisch

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), 30 g Butter, 4 EL Mehl, ½ l Milch, 2 Eigelb, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer

Apfel-Soja-Porridge zum Frühstück // 1 Portion // vegan

1 Apfel, 150 ml ungezuckerter Sojadrink, 2 EL Haferflocken, 1 EL Sojaflocken, ¼ TL Zimt, ¼ TL Kardamon, 1 TL Alsan Margarine

Zutaten

200 g Feldsalat oder Postelein, 3 Möhren,
1 Grapefruit, 80 g Walnüsse, 1 EL Senf,
2 Scheiben Toast, 2 TL Ahornsirup,
2 TL Walnussöl, etwas Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

1 Schlangengurke, 20 g Pinienkerne,
400 g Möhren, 4 EL Aceto Balsamico,
4 EL Olivenöl, 200 g Mozzarella,
½ Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

250 g Wirsing, 120 g Zwiebeln, 60 g Lauch,
300 g mehligkochende Kartoffeln,
300 g Karotten, 100 g Knollensellerie,
1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter,
1 TL gehackter Majoran, 2 EL Petersilie,
2 EL gehackter Liebstöckel, 2 EL Bratöl,
Salz, Pfeffer

1 grüne Kiwi, 1 kleine Mango, 30 g Spinat,
80 g griechischer Joghurt, 100 g Wasser,
1 Spritzer Zitronensaft, Ahornsirup nach
Belieben

Grapefruit-Möhren-Salat // 2 Personen // vegan

Die Möhren schälen, waschen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Grapefruit schälen und filetieren. Den Salat waschen und trockenschleudern. Alles zusammen in einer Schüssel mischen. Für das Dressing den Senf, den Ahornsirup, das Öl gut verrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu dem Salat geben und untermischen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rausnehmen und abkühlen lassen. In der noch heißen Pfanne das Toastbrot von beiden Seiten rösten. Vor dem Servieren den Salat mit den Walnüssen bestreuen und mit dem Toast servieren.

Gurke-Möhren-Salat // 4 Personen // vegetarisch

Die Möhren und Gurken schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen abzupfen, waschen und trocken tupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und herausnehmen. Dann in die Pfanne 1 EL Olivenöl geben und die Möhrenscheiben anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Möhren, Gurken und die Basilikumblätter in eine Schüssel geben. Balsamico und restliches Olivenöl dazugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella trockentupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren mit den Pinienkernen unter den Salat heben.

Wirsing-Möhren-Eintopf // 4 Personen // vegan

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, Stunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhren, Lauch und den Knollensellerie putzen bzw. schälen und waschen. Sellerie in Würfel schneiden und die Möhren und den Lauch in Ringe schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Das ganze Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Lorbeerblätter dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und den Majoran und den Liebstöckel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, abtupfen und grob hacken. Den Eintopf vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Kiwi-Mango-Smoothie // 2 Gläser // vegetarisch

Die Mango schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Joghurt pürieren und in zwei Gläser abfüllen. Dann die Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Alles in den Mixer geben, mit dem Wasser, etwas Zitronensaft und nach Belieben Ahornsirup pürieren. Die Kiwi-Spinat-Mischung auf dem Mango-Joghurt verteilen und servieren.