

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 11



Für die KW 11 (14. bis 18. März 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Auberginen
- Möhren (Deutschland)
- Kohlrabi
- Fenchel
- Apfel (Deutschland)
- Orangen, Tarocco

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot 500 g, 3,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Ab sofort finden Sie im Online-Shop unsere Fisch- und Fleischangebote zu Ostern. In diesem Jahr können Sie außerdem für die Osterwoche wieder die KochKiste Gourmet „Provence“ bestellen. Ein köstliches französisches 3-Gänge Menü für 4 Personen.

**Achten Sie auf die Bestellfristen: 23.03. bzw. 01.04.2022**  
Auslieferung: KW 15 / 11. bis 16.04.2022

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



## Rezeptvorschau für die KW 11

**Fenchelsalat** // 4 Personen // vegetarisch

2 Knollen Fenchel, 3 Orangen, 1 EL Honig, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

**Kohlrabisuppe** // 4 Personen // vegan

2 mittelgroße Kohlrabi (ca. 600 g), 2 mehligkochende Kartoffeln, 2 Schalotten, 1 Bund Dill, 600 ml Gemüsebrühe, 2 EL Kürbiskerne, 200 ml Haferdrink (alternativ Sojadrink), 2 TL Zitronensaft, Muskatnuss, 2 EL Rapsöl, gemahlener weißer Pfeffer, Salz

**Backofengemüse mit Hirse** // 4 Personen // vegetarisch

500 g Möhren, 4 Rote Bete, 2 Pastinaken, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie, 200 g Hirse, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Kurkuma, 7 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin, 1 EL Honig, 150 g Meerrettich-Frischkäse, 350 g Räuchertofu, Salz, Pfeffer

**Orangen mit Kokospudding**

100 g Orangen, 1 EL Speisestärke, 1 EL Vanille-Zucker, 1 EL Kokosflocken, 1 TL gehackte Pistazien

### Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



## Zutaten

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

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

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

1 Apfel, 150 ml Sojadrink ungesüßert, 2 EL Haferflocken, 1 EL Sojaflocken, 1 TL Alsan Margarine, 1/4 TL Zimt, 1/4 TL Kardamon

## Fischstäbchen-Brötchen // 4 Personen

Zuerst die gefrorenen Fischstäbchen nach Packungsangabe in 2 EL heißem Butterschmalz zubereiten. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz direkt würzen. Die gefrorenen Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, anschließend abgießen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Senfgurken abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Gurken würfeln. Die Petersilie und die Sprossen waschen und trocken tupfen. Die Blätter von der Petersilie abzupfen und hacken. Für die Creme die Erbsen, Mayonnaise, Senf, Petersilie, 1 EL von dem Gurken-Sud und die Gurkenwürfel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brötchen waagrecht aufschneiden. Den restlichen EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Brötchen auf den Schnittflächen kurz anrösten.

Das Brötchen zusammensetzen: Zuerst auf beide Hälften die Erbsen-Creme streichen. Dann auf die untere Hälfte das Fischstäbchen, die Zwiebelringe und die Sprossen darüberstreuen und mit dem Deckel des Brötchens abschließen.

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

Die beiden Bete-Sorten in zwei getrennten Töpfen mit etwas Wasser ca. 20 Minuten kochen und anschließend abkühlen lassen. Für den Teig das Mehl, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und das Eigelb zu einem glatten Teig kneten. Nach Bedarf noch 1 EL eiskaltes Wasser unter den Teig geben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten kaltstellen. Inzwischen die rote und gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden (Handschuhe benutzen). Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund mit ca. 26 cm im Durchmesser ausrollen. Eine Tarte-Form einfetten und mit dem Teig auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Bete Scheiben auf den Teig abwechselnd schichten. Die Eier mit dem Schmand verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Bete gießen. Den Feta zerbröckeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Thymianblättchen garnieren.

## Blumenkohl mit Zitronensoße // 4 Personen // vegetarisch

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser bissfest kochen. Für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl anschwitzen. Die Milch hinzugießen und dabei ständig rühren. Die Soße vom Herd nehmen. Das Eigelb in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit der Zitronensoße servieren. Passt gut zu Fleischgerichten und Kartoffelbrei.

## Apfel-Soja-Porridge zum Frühstück // 1 Person // vegan

Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Den Sojadrink, die Hafer- und Sojaflocken in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann den Apfel und die Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Noch warm mit der Margarine in eine Schüssel geben.