

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 14



Für die KW 14 (04. bis 08. April 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Bärlauch (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Rote Bete (Deutschland)
- Apfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot 1000 g, 4,35 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Liefertagverschiebung –

bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 15/KW 16) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag (Ostermontag/ Karfreitag) vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten.

Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Bärlauch

Eng mit dem Knoblauch verwandt, besitzt der Bärlauch nicht nur ein ähnliches Aroma sondern auch die gleich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, so genannte Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt, das eine antibakterielle Wirkung besitzt. Bakterien, die unser Immunsystem angreifen, werden abgetötet, daher können schon vorhandene Erkältungen mit Bärlauch bekämpft werden. Auch Fieber und Husten werden gelindert.

Magnesium, Mangan, Eisen oder Vitamin C – auch Mineralstoffe und Vitamine kommen in Bärlauch in größeren Mengen vor. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C schützt vor Erkältungen und wirkt zudem als Antioxidanz: Es fängt so genannte freie Radikale ab und beugt damit unter anderem der vorzeitigen Alterung vor. Außerdem schützt es unsere Zellen vor Veränderungen und kann so Krankheiten vorbeugen.



Rezeptvorschau für die KW 14

Apfel-Nuss-Porridge Frühstück // 4 Personen // vegetarisch

2 Äpfel, 800 ml Milch, 160 g Haferflocken, 50 g gemahlene Haselnüsse, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Butter, Kurkuma gemahlen, Kardamom gemahlen, Zimt, 1 EL Mohn, 50 g Pekannüsse

Bärlauch-Obatzter Käsecreme // 4 Personen // vegetarisch

50 g Bärlauch, 1 Zwiebel, 200 g reifen Camembert, 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), 50 g weiche Butter, 50 ml helles Bier, etwas gemahlener Kümmel, Paprikapulver edelsüß, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Spitzkohl Salat // 2 Personen // vegan

450 g Spitzkohl, 1 TL Salz, ½ Bund Radieschen, 125 g Rettich, 2 dünne Frühlingszwiebeln, ½ Bund Petersilie, 2 EL Weißweinessig, 1–2 EL Sojasauce, ½ TL gemahlener Ingwer, ½ TL Zucker, 3 EL Pflanzenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Möhrenblechkuchen mit Joghurt-Topping // vegetarisch

300 g Möhren, 6 Eier, 225 g Zucker, 250 g Dinkelmehl, 100 g gemahlene Walnüsse, 150 g + 2 EL gehackte Mandeln, 1 Pck. Backpulver, 1 Pck. Sahnesteif, 1 Pck. Vanillezucker, 200 g Schlagsahne, 200 g Vollmilchjoghurt, 30 g Puderzucker, 2 EL gehackte Walnüsse, Orangenzesten, Salz

Zutaten

2 schwarze Rettiche, Saft einer ½ Zitrone,
2 filetierte Blutorange, Salz, Pfeffer,
1 Handvoll gehackte Walnüsse,
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

750 g Mangold, 250 g Schupfnudeln,
20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig,
1 rote Zwiebel, 125 g Räucherlachs,
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

200 g Champignons, 1 rote Paprika,
1 grüne Paprika, 1 Stange Lauch,
500 g gekochte Pellkartoffeln,
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 150 g),
250 g Schlagsahne, 4 Eier (Größe M),
1 EL Basilikum, 75 g geriebener Gouda,
3 EL Schnittlauchröllchen

3 Äpfel, 100 g Zartbitterkuvertüre,
30 g Gummibärchen,
30 g bunte Schokolinsen,
30 g gehackte Walnüsse oder
andere Backdeko nach Bedarf

Schwarzer Rettich-Blutorangensalat // 4 Personen // vegan

Blutorangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Rettich schälen und grob reiben. Die Blutorange Filets, den Saft, Rettich, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Ganze für ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und mit gehackten Walnüssen servieren.

Mangoldsalat mit Schupfnudeln // 4 Personen // vegetarisch

Mangold waschen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einen Topf zum Kochen bringen und zuerst die Stiele hinzufügen. Etwa 3 Min kochen, dann die Mangoldblätter hinzufügen und alles etwa 2 Min. kochen lassen. Mangold in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln etwa 3 Min. anbraten, dann den Knoblauch dazugeben. Schupfnudeln fertig braten und erkalten lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mangold und Pinienkerne in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Räucherlachs zerteilen und mit den Schupfnudeln zu dem Salat geben.

Bunter Gemüseauflauf // 4 Personen // vegetarisch

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den Backofen vorheizen. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, der Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Paprikastücken, Mais, Champignons und Lauch in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Auflaufform geben. Die Sahne mit Eiern verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikumstreifen und Käse unterrühren. Die Soße auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 50 Min. backen. Den Gemüseauflauf mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Apfel-Donuts // vegetarisch

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen. Währenddessen die Äpfel im Ganzen schälen und mit dem Apfelsstecher entkernen. Die Äpfel in dicke Ringe schneiden. Die Ringe in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf ein Gitter legen. Mit Gummibärchen, Schokolinsen und gehackten Walnüssen verzieren. In den Kühlschrank legen und aushärten lassen.