

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 16



Für die KW 16 (18. bis 22. April 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat der Woche
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Fenchel
- Apfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballast Brot 750 g, 4,39 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Liefertagverschiebung –



bitte beachten Sie, dass es in der Osterwoche (KW 16) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag (Ostermontag) 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: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen. Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



Rezeptvorschau für die KW 16

Blattsalat mit Champignon // 2 Personen // vegetarisch

½ Kopfsalat, ½ Eichblattsalat, 1 Chicorée, 1 Bund Rucola, 200 g kleine Champignons, 4 EL Weißweinessig, 2 TL mittelscharfer Senf, 6–7 EL Pflanzenöl, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

Fenchel-Meerrettich-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

1 kg Fenchel mit Grün, 2 TL Fenchelsamen, 5 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 l Gemüsebrühe, 150 g Schlagsahne, 80 g Crème fraîche, 4 cm frischer Meerrettich, Salz, Pfeffer

Ratatouille mit Lauch // 4 Personen // vegetarisch

1,2 kg Lauch, 1 kg Zucchini, 600 g Auberginen, 2 Paprika, 1 kg Tomaten, 4 Zwiebeln, 2 EL Öl, 300 ml Gemüsebrühe, 8 Knoblauchzehen, Currypulver (nach Geschmack), Kräuter der Provence, Pfeffer, Salz

Apfel Crumble // vegan

6 Äpfel, 100 g Rosinen, Zitronensaft, 1 TL gemahlener Zimt, 100 g Zucker, 110 g Mehl (Weizen oder Dinkel), 90 g Alsan-Margarine, 100 g gemahlene Mandeln

Zutaten

1 Blumenkohl, 1 rote Spitzpaprika,
125 g geräucherter Speck, 2 Eier,
200 g Schlagsahne, 100 ml Milch,
125 g geriebener Emmentaler,
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Gratinierter Blumenkohl // 4 Personen

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Röschen 5 Min. blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit der Paprika und den Speckstreifen bestreuen. Für die Soße Sahne, Milch, Käse und die Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über den Blumenkohl gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. überbacken. Zu Kartoffelpüree servieren.

1 große Aubergine, 1 Zwiebel, 2 EL Kokosöl,
400 ml Kokosmilch, 1 EL Tomatenmark,
½ cm Ingwerwurzel, 2 TL Garam Masala,
½ TL Currypulver, ½ TL Kreuzkümmel,
Salz, Pfeffer, einige Blättchen Koriander

Auberginen-Curry // 4 Personen // vegan

Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Auberginen waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Bei kleiner Hitze ca. 7 Min. schmoren bis die Aubergine weich werden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In die Pfanne das restliche Kokosöl geben. Zwiebel und Ingwer anbraten. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Tomatenmark einführen und anschwitzen lassen. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Garam Masala würzen. Alles nochmal aufkochen und die Aubergine dazugeben. Bei kleiner Hitze ca. 10–15 Min. köcheln lassen. Mit Koriander garnieren und mit Reis oder Couscous servieren.

1 Birne, 2 Äpfel, 3 grüne weiche Kiwis,
100 ml Sprudelwasser, 100 ml Apfelsaft,
Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Apfel-Birne Smoothie // 2 Personen // vegetarisch

Die Äpfel und Birne waschen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Die Kiwis schälen und vierteln. Mit dem Sprudelwasser und Saft in einen Standmixer pürieren (oder mit dem Stabmixer). Nach Geschmack mit Honig oder Ahornsirup süßen.

500 g Birnen, ½ Würfel frische Hefe,
150 g + 2 EL Zucker, 250 g Butter,
150 ml Milch, 25 g Kakaopulver, 1 TL Zimt,
1 Pck. Vanillezucker, 2 EL Zitronensaft,
400 Mehl (Weizen oder Dinkel),
2 Prisen Salz

Birnen Schnecken // vegetarisch

50 g Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe dazu krümeln. 50 g Butter im Topf schmelzen, die Milch zugießen und vom Topf ziehen. 300 g Mehl mit einer Prise Salz in eine andere Schüssel geben. Das Zucker-Hefe-Gemisch zum Mehl geben und mit der warmen Milchmischung zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen verdoppeln. Inzwischen die Streusel zubereiten. Dafür 50 g Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. 100 g Mehl, Kakaopulver, 2 EL Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die flüssige Butter dazu geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Hefeteig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. 150 g warme Butter, 100 g Zucker und Zimt verrühren und auf den Teig streichen. Die Birnen darauf verteilen. Dabei das obere Drittel frei lassen. Von der unteren langen Seite fest aufrollen. Die Rolle in gleichmäßige Scheiben schneiden und die Streusel auf den Schnecken verteilen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Schnecken ca. 20 Min. backen.