

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 17



Für die KW 17 (25. bis 29. April 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Kohlrabi (Deutschland)
- Radieschen (Biolandhof Morgentau Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Spinat (Biolandhof Morgentau Deutschland)
- Kiwi, grün

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,99 € (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: Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen. In den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie wegen eines Kommafehlers über Jahrzehnte hinweg behauptet wurde, doch es sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann mit den Arabern nach Spanien gelangte. Mittlerweile wächst Spinat aber auch bei uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, besonders hoch ist das Angebot für Spinat im April und Mai.



Rezeptvorschau für die KW 17

Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste // 4 Personen // vegetarisch

1 kg dicke Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten,
1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Schnittlauch, 50 g gem. Mandeln,
8 EL Öl, 2 EL Vollkorn-Paniermehl, 75 g geriebenen Käse, 1 Ei, 2 EL Mehl,
Butter oder Öl zum Braten, Salz

Gebratener Reis mit Frühlingsgemüse // 4 Personen // vegan

1 große Möhre, 150 g grüner Spargel, 1 Staudensellerie, 1 Stk. Zucchini,
5 - 6 Bärlauch Blüten, 250 g Langkornreis, 1 Zwiebel, ½ Lauch, 3 EL Öl,
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Piment

Spinat Käsespätzle // 2 Personen // vegetarisch

300 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 50 g Crème fraîche,
400 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal), 250 g geriebener Pizzakäse,
1 Bund Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Apfel-Keks-Dessert // 4 Personen // vegetarisch

4 Stk. Äpfel, 200 g Butter Kekse, 50 g Butter, Saft zweier Zitronen, 4 EL Ahornsirup,
etwas Zimt, 2 Eier, 2 EL Puderzucker, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Schokolade

Zutaten

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

Blattsalat mit Champignons // 2 Personen // vegetarisch

Die äußeren Blätter vom Chicorée und den Salaten entfernen. Chicorée halbieren und ohne Strunk in Streifen schneiden. Übrige Salatblätter abzupfen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola verlesen, Stiele abschneiden und große Blätter zerpfücken. Champignons abreiben, Stielenden abschneiden, Pilze in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel den Essig mit 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Senf gründlich verquirlen. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Unter die Vinaigrette rühren. Eine Pfanne ohne Fett sehr heiß werden lassen. Die Pilze darin in 2 – 3 Min. braun braten. Salate und Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Geröstete Pilze darüber verteilen.

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 und Pfeffer

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

Die Fenchelsamen grob zerstoßen und mit 3 EL vom Öl in einem Topf bei geringer Hitze dünsten bis die Samen zu duften anfangen. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch putzen und fein würfeln. Das Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Die Fenchelknollen in kleine Stücke schneiden. 2 EL in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Die Fenchelstücke dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 25 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne und Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben und den Meerrettich frisch nach Bedarf darüber reiben. Mit dem Fenchelgrün und den Samen servieren.

1,2 kg Lauch, 1 kg Zucchini,
600 g Aubergine, 2 Stk. Paprika,
1 kg Tomaten, 2 El. Öl, 4 Stk. Zwiebeln,
300 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz,
8 Stk. Knoblauchzehen,
Kräuter der Provence,
Curry (nach Bedarf)

Ratatouille mit Lauch // 4 Personen // vegetarisch

Die Zwiebeln putzen und alles in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Aubergine waschen und schälen. In größere Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Lauch längs einschneiden und waschen, in Ringe schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel anbraten. Den Knoblauch dazu pressen. Kurz schmoren lassen und die Zucchini und Paprika dazugeben. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen. Lauch, Aubergine, Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Ganze bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Curry nach Belieben abschmecken. Zum Schluss mit Kräutern der Provence bestreuen und servieren.

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

Apfel-Crumble // 4 Personen // vegan

Den Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Die Äpfel waschen und schälen. Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Alles sofort mit Zitronensaft beträufelt. ½ TL Zimtpulver und Rosinen zu den Apfelspalten hinzufügen und alles miteinander vermischen. Dann in eine Auflaufform geben. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Butter, Mandeln und den Rest vom Zimt vermengen und zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Die Streusel über die Äpfel geben damit alles bedeckt ist. Auflaufform in den Backofen geben und ca. 25 – 30 Min. backen. Kurz auskühlen lassen und mit Vanilleeis und Schlagsahne servieren.