

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW08



Für die KW 08 (18. bis 22. Februar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Postelein (Bioland Hof Ohlig)
- Möhren (Deutschland)
- Mangold
- Topinambur (Deutschland)
- Zucchini
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1.000 g, 3,49 € (Biobäckerei Kaiser)

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



Liebe Kunden,
– AKTIONS-Angebote –
Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!
Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW08

Möhren-Zucchini-Salat

4 Möhren, 2 Zucchini, 2 Tomaten, Kürbiskerne, 8 EL Kürbiskernöl, Olivenöl, 4 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

Topinambur-Zucchini Gratin

500 g, Topinambur, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Semmelbrösel, 1 handvoll Kürbiskerne, 100 g geriebenen Emmentaler Käse, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer

Nudelfanne mit Mangold

500 g Mangold, 300 g Nudeln, 2 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehe, 200 ml Milch, 200 g Schlagsahne, 1 EL Mehl, 100 g geriebener mittelalter Gouda, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Apfel-Bananen-Muffins

2 Äpfel, 1 reife Banane, 125 g Weizenmehl, 125 g Dinkelmehl, 125 g weiche Butter oder Margarine, 2 Eier, 200 ml Milch, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver, 30 g gemahlene Mandeln

Produktinfo: Topinambur

Topinambur – auch Erdbirne oder Jerusalem-Artischocke genannt – kam im frühen 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa. Topinambur, Pastinaken und andere Wurzelgemüse gehörten in unseren Breiten solange zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie durch die Kartoffel vom Speiseplan verdrängt wurden. Hauptgrund für diese Entwicklung: Der Anbau von Kartoffeln brachte grössere Erträge. Erst heute wird Topinambur von Feinschmeckern und ambitionierten Köchen wiederentdeckt und vor allem in Südfrankreich kultiviert.



Zutaten

200 g Feldsalat, 2 Blutorange, 2 handvoll Pinienkerne, Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Balsamico Essig

500 g Broccoli, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei Größe L, 40 g geriebenen Parmesan, 40 g Mehl, Olivenöl, Pfeffer, Salz
Für den Dip:

100 g Joghurt, 2 Zweige glatte Petersilie, 1 EL Olivenöl, 2 Teelöffel Zitronensaft, etwas flüssigen Honig, Pfeffer, Salz

1 kg Pastinaken 3 Zweige Thymian,
2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

1 kg Äpfel, 100 ml Apfelsaft, Zimt, Vanillezucker nach Geschmack

Feldsalat mit Blutorange und Pinienkernen

Den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen und etwas abtrocknen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten. Die Blutorange schälen, in Scheiben schneiden und vierteln und den dabei heraustropfenden Saft auffangen. Den Feldsalat auf einem großen Teller verteilen und die Blutorangeviertel dekorativ darauf anrichten. Die Pinienkerne darüber streuen. Den aufgefangenen Orangensaft und großzügig Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber geben. Zum Schluss ein bis zwei Spritzer Balsamico darüber geben und servieren.

Krosse Broccoli-Parmesan-Taler mit Joghurt-Dip

Broccoli waschen, Stiel abschneiden und Kopf in kleine Röschen zerteilen. Den Stiel mit einem Messer begradigen und mit einem Sparschäler schälen. Klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe abziehen. Broccoli in den Mixer geben und zerkleinern. Ei, Zwiebel, Knoblauchzehe, Mehl und Parmesan hinzufügen und ca. 5 Sekunden zerkleinern. Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Wer keinen Mixer hat, kann die Zutaten auch alle sehr klein hacken und anschließend gut miteinander vermengen. Aus der Broccolimasse 8 bis 10 Taler formen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Für den Dip: Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Joghurt mit Petersilie, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Thymian-Pastinaken vom Blech

Backofen auf 190 ° C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Pastinaken mit einer Bürste putzen oder, wenn sie besonders groß und dick sind, schälen. Die Pastinaken diagonal in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Pastinaken dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Auf dem Backblech verteilen und die Scheiben im heißen Ofen 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Apfelmus

Äpfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Mit dem Apfelsaft in einen weiten Topf geben und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend noch größere, aber weiche Stücke mit einem Stampfer zerdrücken. Mit Zimt und Vanillezucker abschmecken.