

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 13



Für die KW 13 (25. bis 29. März 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Schlangengurke
- Auberginen
- Tomaten Roma
- Lauch (Deutschland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Blutorange

Das Brot der Woche:

- Kaisers Essener, 750 g, 3,96 € (Biobäckerei Kaiser)

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



Liebe Kunden,
– NEU IM SORTIMENT –
Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!
Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 13

Möhren Bolognese

400 g Möhren, 1 Schalotte, 200 g Frischkäse, 100 ml Milch, 1 Zitrone, 2 EL Rapsöl, 200 g Spaghetti, Parmesan, Salz, Pfeffer

Auberginen-Bratlinge

1 Aubergine, 150 g kernige Haferflocken, 2 Eier, 200 g Feta, 6 EL Olivenöl, 1 EL Sesam, Semmelbrösel, Petersilie, Salz, Pfeffer

Tomatencremesuppe

700 g Tomaten, 70 g Tomatenmark, 2 Pellkartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Zucker, 1 EL Pizzagewürz, 500 g Gemüsebrühe, 100 g Creme Fraîche, Basilikum, Petersilie

Tzaziki

1 Salatgurke, 500 g griechischer Joghurt, 3 Zehen Knoblauch, Dill, Salz, Pfeffer

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

250 g Möhren, 150 g Dinkelmehl, 75 g weiche Butter, 3 Eier Größe L, 150 g Sahne, 125 g, Cème légère mit Kräutern, 1 TL Backpulver, Salz, ggf. Öl für das Waffeleisen

500 g Kohlrabi, 2 EL Gemüsebrühe, Olivenöl, Zitronensaft, 4 EL geriebener Parmesan, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer

1,2 kg Süßkartoffeln, 400 g Kirschtomaten, 200 g Fetakäse, halbes Bund Thymian, 4 EL Olivenöl, 60 g Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

1 Blumenkohl, Salz, Pfeffer, 30 g Butter, 20 g Mehl, 125 ml Brühe, 125 ml Schlag Sahne, 2 EL körniger Senf, 1 Prise Zucker, 2 Eigelbe, 1 Bund Schnittlauch

Möhren-Creme-Fraîche-Waffeln

Butter und Salz mit dem Handmixer schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und die Hälfte unter die Eimischung rühren. Cème légère und Sahne hinzugeben und zum Schluss das restliche Mehl. Möhren fein reiben und alles zu einem glatten Teig mixen. Im sehr heißen Waffeleisen Waffeln backen. Der Teig braucht etwas länger als normale Waffeln. Ergibt ca. 8 dicke Waffeln.

Kohlrabi Gratin

Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln. Das Basilikum klein hacken. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Kohlrabi Scheiben in die Form schichten und dabei jede Schicht salzen, pfeffern und mit Basilikum bestreuen. Einen Esslöffel Zitronensaft mit 3 EL Öl und 2 EL Gemüsebrühe verrühren und über die Kohlrabi Scheiben geben. Den Backofen vorheizen und den Auflauf bei 180 ° Grad 20 Min. backen, dann den Parmesan über das Gratin streuen und noch einmal 20 Min. fertig überbacken.

Süßkartoffel-Tomaten Auflauf

Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Öl, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen verrühren. Die Tomaten waschen und halbieren. Kartoffelscheiben mit dem Öl mischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen 175 ° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Danach die Tomaten darüber geben, den Feta darüber bröseln und die Sonnenblumen darüberstreuen. Im Ofen weitere 10 Minuten backen. Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Öl, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen verrühren. Die Tomaten waschen und halbieren. Kartoffelscheiben mit dem Öl mischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen 175 ° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Danach die Tomaten darüber geben, den Feta darüber bröseln und die Sonnenblumen darüberstreuen. Im Ofen weitere 10 Minuten backen.

Blumenkohl in Senfsoße

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 15 – 20 Minuten kochen lassen. Fett zerlassen, Mehl hineinrühren und anschwitzen. Mit ¼ l des Kochwassers, Brühe und Sahne auffüllen und 10 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Eigelb verrühren und unter die Sauce rühren. Sauce über die Blumenkohlröschen geben, Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber geben.