

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 17



Für die KW 17 (22. bis 26. April 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spargel weiß (Bioland Hof Speth), Kistenpreis erhöht sich um 5 €
- Rhabarber (Bioland Hof Renner)
- Petersilie (Bioland Hof Ohlig)
- Auberginen
- Apfel (Deutschland)
- Mango

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in den Osterwochen (KW 16/KW 17) und der ersten Mai-Woche (KW 18) zu Liefertagsverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag 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: Rhabarber

Häufig wird Rhabarber für Obst gehalten, er zählt aber zu den Staudengewächsen. Sein lateinischer Name „Rheum rhabarbarum“, was übersetzt so viel wie „Wurzel der Barbaren“ heißt, geht auf die damalige Sicht seiner Herkunft zurück. Vor etwa 5.000 Jahren kannten die Tibeter schon die gesundheitsfördernde Wirkung von Rhabarber und stellten aus den Wurzeln der in den Steppen wachsenden Pflanze ein Pulver her, das gegen Darmträgheit, aber auch gegen die Pest eingenommen wurde. Unser Gemüserhabarber stammt von dieser Naturform (Rheum palmatum, Rheum officinalis) ab. Erst um die Mitte des 18. Jahrhunderts gelangte der Rhabarber über Russland und Persien zunächst nach England, wo man begann, die fleischigen Blattstiele als Gemüse zu nutzen, und von dort weiter in das übrige Europa. In Südrussland sowie im Himalaya und in Tibet wächst Rhabarber noch heute wild. In Europa dagegen wird er seit seiner Einführung in sehr vielen Ländern, in Deutschland in fast allen Bundesländern, kultiviert.

Rezeptvorschau für die KW 17

Ofen Möhren mit Couscous

400 g Möhren, 200 g Couscous, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Feta, Olivenöl, 50 g ganze Haselnusskerne, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamom, Petersilie, Salz, Pfeffer

Spargeltortilla

500 g Spargel, 250 g Kartoffeln, 40 g Butter, 4 Stängel Petersilie, 4 Eier, 4 EL Sahne, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, gemahlener bunter Pfeffer

Rhabarber Blätterteig mit Mandelcreme

2 Stangen Rhabarber, 8 Stücke TK Blätterteig, 1 verquirltes Eigelb zum Bestreichen, etwas brauner Zucker, Mandelhobel, 100 g gemahlene Mandeln, 75 g Zucker, 1 Ei Größe L, 30 g geschmolzene Butter

Apfel Crumble

3 Äpfel, 1 TL Vanillezucker, ½ TL Zimt, 4 gehäufte EL Haferflocken, 1 EL Honig, 1 gehäufte EL gehackte Nüsse, 1 gehäufter EL gepuffter Amaranth, 2–3 EL Kokosöl



Zutaten

2 Pak Choy, 100 g geriebene Zucchini, 100 g geriebene Möhre, 2 Frühlingszwiebeln, 25 g Sprossen, ½ Chilischote fein gehackt, 1 TL Sojasauce

1 Stange Lauch, 8 Scheiben Blätterteig, 1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 50 g Speck oder geräucherten Tofu, Salz, Pfeffer, 125 g Ziegenkäse, 1 Eigelb

3 Stk. Paprika, 700 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 70 g Butter, 1 TL Paprikapulver, Muskatnuss, 150 g Sahne, 5 Eier, Volkkornsemmelbrösel

3 Stk. Birnen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125 ml Milch, 4 Eier, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 weiterer EL Zucker, 125 g Mehl, Butter, Prise Salz

Gefüllter Pak Choy

Von dem Pak Choy die Herzen heraus schneiden und fein hacken. Wie eine Blüte auseinanderpreizen. Zucchini, Möhren, Frühlingszwiebeln, Sprossen, Chili, gehackte Kohlherzen und Sojasauce in einer Schüssel vermischen. Den Pak Choy gleichmäßig mit dieser Mischung füllen und die Blattenden mit Küchengarn umwickeln. Den gefüllten Kohl aufrecht und zugedeckt über dem kochendem Wasser 10–15 Minuten dämpfen. Vor dem Servieren längs halbieren und heiß genießen.

Lauch-Käse-Taschen

Blätterteigscheiben auf ein gefettetes Backblech legen und auftauen lassen. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und in Salzwasser blanchieren. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, hacken und in heißem Öl anschwitzen. Gewürfelten Schinken oder Tofu zugeben. Lauch abtropfen lassen, zugeben und kurz mit andünsten. Salz und Pfeffer zugeben. Ziegenkäse würfeln und unter das Gemüse heben. Gemüse-Käse-Masse auf die Taschen geben und die Blätterteigränder mit Eigelb bestreichen, umschlagen und leicht andrücken. Etwas Eigelb darüber streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.

Paprika-Kartoffel-Auflauf

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 25–30 Minuten lang gar kochen. Inzwischen Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen, die Sahne dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Eier trennen. Den Kartoffelbrei mit der Paprika-Sahne-Mischung und den Eigelben vermischen. Erneut mit Salz abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine große Auflaufform ausfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten goldbraun überbacken.

Birnenschmarrn (2 Portionen)

Die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. 1 EL Zucker dazugeben und die Birnen bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten, bis sie karamellisieren, dabei ab und an wenden. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Eigelb, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker, der Hälfte des Zuckers und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Birnen aus der Pfanne nehmen und Pfanne ausputzen. Wieder ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne gießen, und die Birnen darauf verteilen. Von unten goldbraun backen, dann wenden und zerpuffen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und ganz kurz unter den Backofengrill, bis der Zucker karamellisiert ist.