

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 19



Für die KW 18 (06. bis 10. Mai 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Strauchtomaten
- Mangold grün
- Spargel weiß (Bioland Hof Speth), Kistenpreis erhöht sich um 5 €
- Salat Eichblatt rot (Demeter Hof Eichwald-Förster)
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in der ersten Mai-Woche (KW 18) zu Liefertagverschiebungen 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: Spargel

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

Lagerung: Verarbeiten Sie Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.

Rezeptvorschau für die KW 19

Polentawürfel mit Mangoldgemüse (2 Personen)

150 g Polenta, Salz, 2 Zweige Rosmarin, 1 ½ EL Olivenöl, ½ Döschen Safranfäden (0,05 g), 75 ml Gemüsebrühe, 300 g Mangold, Salz, 125 g Tomaten, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Chilischote, 1 EL Olivenöl, ½ TL Tomatenmark

Kartoffel-Spargel-Gratin

800 g festkochende Kartoffeln, 600 g weißer Spargel, Salz, 200 g Crème fraîche, 200 g Sahne, 2 TL Senf, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 100 g Emmentaler, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie oder Rucola)

Bananenbrot

3 reife Bananen, 250 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Haferflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 80 g Walnüsse, 100 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Milch



Zutaten

500 g Möhren, 1 Schalotte, 100 g Vollkornmehl, 75 g kalte Butter in Flöckchen, 75 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

1 Spitzkohl (ca. 600 g) 3 mittelgroße Kartoffel, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 100 g Linsen, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Stück Ingwer, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 1 EL Curry, Zucker, 1 TL Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfefferr

1 Bund Kräuter Grüne Soße, 500 g saure Sahne oder Creme fraîche oder Sauerrahm je nach Geschmack, 1 EL Apfelessig, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier

Möhren Crumble

Möhren schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren und Schalotte in einer Pfanne mit 1 TL Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren in eine kleine Auflaufform geben. Mehl, Butterflöckchen und Käse in einer Schüssel mit den Fingern zu Krümeln verkneten. Die Mischung auf den Möhren verteilen. Den Crumble im Ofen bei 175 ° Grad Ober-Unterrhitze ca. 25 Minuten backen.

Spitzkohl-Kartoffel-Curryme

Den Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chilischote ohne Kerne fein würfeln. Das Gemüse in Öl andünsten, Curry und Kreuzkümmel dazu geben und kurz dünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und aufpassen, dass das Gemüse nicht anbrennt. Gegebenenfalls Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Grüne Soße

Die Kräuter waschen und trockentupfen. Die harten, unteren Stielenden wegschneiden und den oberen Teil grob hacken. Die Kräuter mit der sauren Sahne, Creme fraîche oder Sauerrahm, Apfelessig, Rapsöl sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung der Mispel

Erst nach längerer Lagerung schmecken Mispeln angenehm aromatisch. Durch die Lagerung werden die harten Früchte auch zunehmend mürber, bekommen braune Flecken und einen grünlichen Flaum am Stielansatz. Diese braunen Flecken sind ein typisches Merkmal und befinden sich auf jeder Frucht. Zur Zubereitung das Obst aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke zerteilen. Alternativ lässt es sich auch gleich aus der Schale auslöffeln. Mispeln kann man roh verzehren. Sie eignen sich aber auch zur Verarbeitung zu Marmelade, Gelee, Mus oder Saucen. Häufig werden sie dabei mit anderem Obst wie Äpfeln oder Birnen gemischt. Unter Feinschmeckern gelten in gezuckertem Essig eingelegte Mispeln als Delikatesse.