

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW27



Für die KW 27 (01. bis 05. Juni 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Tomaten (Deutschland Bioland)
- Paprika gelb
- Shiitake Pilze (Deutschland Bioland)
- Blumenkohl (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Pfirsiche flach

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– 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 KW27

Paprika und Shiitake-Pilze

100 g Shiitake-Pilze, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 100 g Zuckerschoten, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2–3 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 50 g Schnittlauch

Blumenkohl-Gratin

1 Blumenkohl, 300 g Möhren, Meersalz, 1½ EL Weizenvollkornmehl, 1½ EL Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Creme Fraiche, 80 g geriebener Käse, 2 EL Pinienkerne, Kräutersalz, Pfeffer

Apfelauflauf

500 g säuerliche Äpfel, 75 g weiche Butter, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 3 Eier (Größe M), 1, Prise Salz, 500 g Magerquark, 1 Pck. Pudding-Pulver Vanilleschmack, Puderzucker

Produktinfo: Paprika

Kolumbus zeichnet für die Entdeckung und „Europäisierung“ des Paprikas (*Cap-sicum*) verantwortlich. Lange Zeit verkannten die Europäer die Würzkraft des Paprikas und verwendeten ihn hauptsächlich als Zierpflanze. Als türkische Eroberer und bulgarische Bauern den Paprika nach Ungarn brachten, begann sein „Aufstieg“ zum Volksgewürz. Die ursprünglichen Herkunftsländer des Paprikas sind Mittel- und Südamerika. Zu den bedeutendsten Anbauländern gehört in Europa vor allem Ungarn. Nennenswerte Qualitäten liefern aber auch Spanien und Israel.

Die Paprika-Pflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Kaum eine andere Frucht kann sich mit so vielen verschiedenen Sorten (ca. 30) präsentieren. Generell wird nach dem Schärfegrad und dem Verwendungszweck unterschieden. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind Form, Geschmack, Blüten- und Fruchtfarbe, Aroma und Ertragshöhe. In Europa werden hauptsächlich zwei Arten von Paprika kultiviert: Gemüse- und Gewürzpaprika. Die grünen, gelben oder roten, dickwandigen Früchte sind vor allem wegen ihres saftigen Fruchtfleisches beliebt. Gemüse-Paprika ist für die Gewürzherstellung ungeeignet. Die Schärfegrade von Gewürzpaprika reichen von temperamentvoll scharf bis mild-würzig. Für jeden Geschmack findet sich das passende „Pulver“. Der Charakter eines Paprikas hängt vom Zusammenspiel folgender Inhaltsstoffe ab: Carotinoide, Capsaicin (Scharfstoff), Vitamine, Zucker (Fructose, Glucose, Saccharose), Fettsäuren.



Zutaten

400 g Zucchini, 4 Tomaten, 250 g Naturreis, 750 ml kochendes Salzwasser, 30 g Butter, Paprikapulver edelsüß, 1–2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 125 g Mozzarella, 1 EL italienische Kräutermischung, Salz, Pfeffer

1 kg Rübchen, 2 EL Butter, 250 g kurze Nudeln (z. B. Penne), 300 g Austernpilze, 1 Zwiebel, 1 große Orange, ½ Bund krause Petersilie, 200 g Sahne, Cayennepfeffer und Salz,

750 g Erdbeeren, 3 EL Orangensaft, 120 g Zucker, 450 g Joghurt natur, 9 Blatt weiße Gelatine, 380 g süße Sahne

Gemüse-Reis-Gratin

Reis in das kochende Salzwasser geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 45 Minuten ausquellen lassen. Reis in ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Reis in eine Schüssel geben und die Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Reis in eine gefettete Gratinform geben und glattstreichen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Den Backofengrill vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Zucchinis Scheiben hinzufügen und mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutermischung würzen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben dachziegelartig auf den äußeren Reiserand legen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutermischung bestreuen. Zucchinis Scheiben in die Mitte legen. Mozzarella abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden, auf den Tomaten- und Zucchinis Scheiben verteilen. Die Form auf dem Rost anschließend unter den vorgeheizten Grill schieben und das Gratin 8–10 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft.

Rübchen in Orangenrahm

Rübchen schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Rübchen darin 5 Minuten unter Rühren andünsten. Salzen, mit 150 ml Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Rübchen in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und feinstwürfeln. 1 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten, salzen und die Rübchen zugeben. Orange waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben. Orange halbieren, den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Nudeln mit Petersilie, Orangenschale, -saft und Sahne zu den Rübchen geben. Alles gut mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze nochmals erwärmen.

Erdbeer-Joghurt-Mousse

Die Erdbeeren waschen, verlesen, putzen und einige Früchte zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen Erdbeeren mit dem Stabmixer pürieren und mit Orangensaft, Zucker und Joghurt verrühren. Alles mit dem Stabmixer nochmals glatt und schaumig rühren. Die Gelatine im kalten Wasser einweichen und bei milder Hitze auflösen. Das Erdbeerpüree löffelweise unterrühren, bis die Gelatine abgekühlt ist. Das restliche Püree unterziehen und kalt stellen, bis es fest wird. Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen gleichmäßig unter die Erdbeer-Gelatine-Mischung ziehen. Die Mousse fest werden lassen. Mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf Tellern anrichten. Mit den beiseite gestellten Erdbeeren garnieren.