

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 32



Für die KW 31 (05. bis 09. August 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl (Biolandhof Morgentau)
- Zucchini (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Paprika gelb
- Nektarinen
- Zwetschgen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT – Grill- und Küchenutensilien



Passend zur Sommerzeit finden Sie ab sofort Zubehör für die Küche und den Grill in unserem Online-Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Spitzkohl

Ursprünglich stammt Spitzkohl aus Kleinasien, heute ist er in ganz Europa verbreitet und in Deutschland beliebt. Er ist extrem kalorienarm und enthält Vitamin B1, B2, Kalium und Betacarotin. Eine Besonderheit aller Kohlarten ist das Ascorbigen, eine Vitaminvorstufe, das erst durch Kochen Vitamin C bildet. Spitzkohl eignet sich mit seinen Blättern hervorragend für Kohlrouladen, schmeckt aber auch als Gemüse, in Eintöpfen oder als Salat.



Rezeptvorschau für die KW 32

Spitzkohlquiche

120 g Butter, 200 g Mehl, 1 TL Salz, 3 EL Wasser, 400 g Spitzkohl, Salz und Pfeffer, 2 Eier, 1 Becher Frischkäse, 200 g Schmand, 100 g geriebener Käse, Muskat

Zucchini-Kartoffel-Gratin

600 g Zucchini, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Frühlingszwiebeln, je 4 Zweige Oregano und Thymian, 4 Salbeiblättchen, 200 g Schafskäse (Feta), 5 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken nach Belieben

Zwetschgen Lasagne

1 kg Zwetschgen, 2 EL Butter, 3 EL Mehl, 500 ml Milch, 2 Pck. Vanillezucker, ½ TL Salz, 3 EL Zucker, 250 g Vanillejoghurt, 200 g Lasagneplatten, Fett für die Form

Zutaten

100 g Hirse, etwas Olivenöl, ¼ l Gemüsebrühe, 400 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eier, Haferflocken.

1 Rettich, 200 g Möhren, 150 g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, Pfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft.

250 g Mehl, 300 ml Milch, ½ Pack. Trockenhefe, 3 EL Rohrzucker, 3 Eier, ½ TL Zimt, 750 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, 40 g gehackte Mandeln, 150 g Crème fraîche, 8 EL Ahornsirup

2 Gurken, 1 Becher saure Sahne oder Joghurt, 2 Tüten Dressing (Paprika-Kräuter) trocken, 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch (oder weniger), 1 EL Butter, etwas Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 1 Möhre, nach Bedarf Olivenöl und Weißwein oder Balsamico-Essig

Möhren-Hirsefrikadellen

Hirse unter fließendem Wasser gut abspülen und im Olivenöl kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und das ganze 15 – 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Kartoffeln fein reiben (abtropfen) unter die Hirsemasse geben, mit den Gewürzen abschmecken. Eier unterrühren und mit Haferflocken binden. Frikadellen formen und in Olivenöl braten.

Asiatische Rettichpfanne

Rettich und Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen und das Gemüse unter rühren 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken und mit Basmati- oder Vollkornreis servieren.

Apfelfannekuchen mit Ahornsirup

Mehl, lauwarme Milch, Trockenhefe, Rohrzucker 1, Eigelb und Zimt verkneten, 30 Minuten quellen lassen. Äpfel schälen, in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Eiweiß mit 1 Prise Salz und Rohrzucker 2 steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Bratöl erhitzen. Viermal hintereinander ¼ des Teiges, ¼ der Apfelspalten und Mandeln darauf geben und von jeder Seite ca. 4 Minuten backen. Mit Ahornsirup und Crème fraîche anrichten.

Gurkensalat

Die Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch pressen. Alles in eine Schale geben. Butter, saure Sahne und Dressing untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Schnittlauch darüber streuen. Die Möhre schälen und raspeln und ebenfalls darüber streuen. Etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Mit Joghurt wird es je nach Rahmstufe sahniger. Nach belieben kann auch ein Schuss Olivenöl oder Weißwein zugegeben werden.