

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 37



Für die KW 36 (9. bis 13. September 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Tomaten (Deutschland)
- Aubergine (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Tafeltrauben (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- : Kaisers Essener, 750 g, 4,25 € (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: Trauben

Weintrauben sind die grünen, roten oder blauen Beerenfrüchte der Weinrebe. Die Weintraube stammt ursprünglich von der euroasiatischen Wildrebe ab und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wahrscheinlich gibt es Weinstöcke schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen. Gesichert ist, dass bereits die Ägypter 5000 v. Chr. Weinreben kultivierten und den Saft in vergorenem Zustand zu sich nahmen. Heute werden Weinreben in allen Teilen der Erde kultiviert, in denen sich das Klima zum Anbau eignet. Weintrauben können in verschiedenen Formen genossen werden: Getrocknet als Weinbeeren, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen, in vergorenem Zustand als Wein und ausgereift und frisch als Weintrauben bzw. Tafeltrauben.

Weintrauben enthalten rund 81 % Wasser und sind daher leicht verdaulich. Sie enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C. Weintrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Arteriosklerose und andere Beschwerden. Medizinische Traubenkuren wirken entschlackend und gewichtsreduzierend. Durch den enthaltenen Traubenzucker, der vom Körper besonders schnell aufgenommen werden kann, sind Weintrauben auch ein schneller Energielieferant für Sportler.

Rezeptvorschau für die KW 37

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

1 Blumenkohl (1 – 1,2 kg), 1 l Gemüsebrühe, 250 ml (¼ l) Milch, 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 – 2 EL Zitronensaft, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 4 Scheiben Weißbrot, 50 ml Traubenkernöl, 2 – 3 Stängel Kerbel

Ratatouille-Sauce zu Pasta

1 kleine Aubergine, 1 kleiner Zucchini, ½ gelbe Paprikaschote, 200 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian, ½ Bund Basilikum, 4 EL Olivenöl, 2 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 4 kleine runde Ziegenkäse (je ca. 50 g)

Möhren Schnitten

500 g Möhren, 250 g Pekannüsse (oder Walnußkerne), 250 g Vollkorn-Weizenmehl, 2 TL Natron, 2 TL Zimt, 200 g Sultaninen, 300 g brauner Zucker, 4 Eier, ¼ l Pflanzenöl, Für die Creme: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 120 g Puderzucker, 80 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, etwas Butter fürs Blech

Apfelstrudelcreme

1 EL Rosinen, 1 großer, möglichst säuerlicher Apfel (z. B. Boskop), 1 EL Zitronensaft, 50 ml Apfelsaft, 2 Msp. Zimtpulver, 2 EL Honig, 2 EL Butter, 125 g Sahnequark, 6 Amaretini (ital. Mandelmakronen)



Zutaten

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

350 g Tomaten, 250 g Salatgurke, 1 Zwiebel, 2 gelbe Paprikaschoten (400 g), etwa 150 g Eisbergsalat, 2 EL Weißweinessig, 4 – 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 20 schwarze Oliven mit Stein,

1 Chinakohl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Schlagsahne, 100 g Gouda, 100 g Haferflocken: 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 Bund gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, Pfeffer

500 g Äpfel, 75 g weiche Butter, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 3 Eier (Größe M), 1 Prise Salz, 500 g Magerquark, 1 Pck. Puddingpulver Vanillegeschmack

Zucchini-Kartoffel-Gratin

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit den Zucchini grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und von den dicken Stängeln befreien und hacken. Den Schafskäse zerkrümeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini und die Kartoffeln mit Knoblauch, Zwiebeln, Kräutern, Schafskäse und Olivenöl mischen und alles mit Salz und Chilipulver würzen. Die Masse auf einem, mit Backpapier ausgelegtem, Backblech verteilen. Im Ofen ca. 50 Min. backen braun backen.

Tomaten-Paprika Salat

Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden. Die Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat abspülen und gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Olivenöl verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salatsauce mit Tomaten-, Gurkenscheiben, Zwiebelringen, Eisbergsalatstreifen und Oliven vermischen und anrichten.

Chinakohl mit Käsekruste

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen. Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 ° Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Apfelaufbau

Den Backofen auf Ober-/Unterhitze 200 ° C vorheizen. Für die Quarkmasse Butter mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Eier, Salz und Quark unterrühren. Das Pudding-Pulver nach und nach auf mittlerer Stufe unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Äpfel in kleine Würfel, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Apfelwürfel unter die Quarkmasse heben. Die Masse in eine große, flache gefettete Auflaufform füllen und glattstreichen. Die Apfelspalten auf dem Auflauf verteilen, etwas eindrücken. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Quarkauflauf 25 – 35 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.