

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW44



Für die KW 44 (28. Oktober bis 01. November 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter, Biolandhof Ohlig)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Bioland Hof Morgentau)
- Paprika gelb
- Petersilie glatt (Biolandhof Ohlig)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

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 –



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

Produktinfo: Petersilie glatt

Das beliebte Küchenkraut, das auch als Peterle bekannt ist, gehört zu den Dol-denblütlern, den Apiaceae, und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die grünen glänzenden Blätter der Pflanze werden zwischen Mai und Okto-ber geerntet, die Wurzel, die zum klas-sischen Suppengrün gehört und im Geschmack der Sellerie ähnelt, im Spät-herbst. Die zweijährige Pflanze braucht einen feuchten und nährstoffhaltigen Boden und benötigt zum Keimen Zeit und viel Wärme. Neben der Petersilien-wurzel kommt sie als glatte oder krause Variante auf den Markt: Glatte Petersi-lie, die auch als Italienische bezeichnet wird, ist aromatischer und intensiver im Geschmack als die krause Sorte, aber auch empfindlicher und schneller welk. Krause findet vor allem in der Deutschen Küche Verwendung. Sie ist Bestandteil der klassischen Vinaigrette, der Frank-furter Grünen Sauce, verfeinert die itali-enische Gremolata, die zum Osso buco gehört, und verleiht der traditionellen kanarischen Salsa verde ihren unver-wechselbaren Geschmack.

Rezeptvorschau für die KW44

Mediterrane Paprikasuppe

1 gelbe Paprika, 3 rote Spitzpaprikas, 1 Zwiebel, 6 EL Kokosöl, 3 EL Kokosmehl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, Chilipulver, Basilikumblätter, 1 halbe Zucchini

Gemüseburger

2 Möhren, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 50 g Gouda, 2 TL Öl, 150 g Hafer-flocken, 1 Ei, 1 TL Oregano, 5 EL Vollkornmehl, 3 EL Sonnenblumenöl

Kürbis-Ricotta-Cannelloni

500 g Hokkaido Kürbis, ca. 20 Cannelloni, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 800 g gehackte Tomaten, ½ Bund Basilikum, 1 TL brauner Zucker, 2 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 300 g Ricotta, Thymian, 400 g Crème Fraîche, 100 ml Milch, 70 g geriebener Parmesan, 125 g Mozzarella, Salz, Pfeffer

Bananen-Zitronen-Kuchen

4 reife Bananen (500 g), 3 Zitronen, 250 g weiche Butter, 150 g brauner Zucker, 4 große Eier, 350 g Mehl, 2 TL Backpulver, etwas Butter fürs Blech



Zutaten

700 g Möhren, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl,
600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Tomaten-
saft, Salz, Pfeffer, 1 Mango, 150 g Feta-
käse, grob gemahlener Pfeffer zum Be-
streuen

500 g Brokkoli, Salzwasser, 2 TL Salz,
200 g gelbe und grüne Bandnu-
deln, 3 Eier (Größe M), 200 g Schlag-
sahne, 2 l Wasser, 1 Bund Schnittlauch,
½ Bund glatte Petersilie, 40 g abgezo-
gene, gehobelte Mandeln, 400 g Früh-
lingsquark, Salz und Pfeffer

1 große Aubergine (ca. 400 g), 1 Tomate,
2 Knoblauchzehen, Saft von Zitrone,
3 EL Tahin (Sesammus), ½ TL gemahle-
ner Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, ¼ Bund
Petersilie

4 Äpfel, ½ Pk. Vanille-Puddingpulver,
1 Pk. Löffelbiskuits, 1 Becher Schlagsahne,
2 TL Puderzucker, 2 EL Zucker,

Möhren-Tomaten-Suppe

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schnei-
den. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Minuten
anbraten. Gemüsebrühe und Tomatensaft zugießen, aufkochen und ca. 15 Minuten
köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch
schälen und in grobe Würfel schneiden. Mango kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe ge-
ben und nochmals ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Noch-
mals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten, Feta Käse darüber bröseln
und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Brokkoli Auflauf

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kreuzweise einschneiden. In kochendem Salz-
wasser etwa 5 Minuten garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Backofen vor-
heizen. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.
Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Dann
in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Eier mit Sahne
verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken
tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilienblättchen von den Stängeln
zupfen. Blättchen klein schneiden. Hälfte der Brokkoliröschen in eine gefettete Auflauf-
form geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Jeweils die Hälfte der Schnittlauchröllchen
und Petersilie darauf geben. Bandnudeln darauf verteilen. Restliche Brokkoli darauf
geben und mit den restlichen Schnittlauchröllchen und Petersilie bestreuen. Jetzt den
Auflauf mit der Eier-Sahne übergießen und mit Mandeln bestreuen. Den Auflauf bei
180 ° C Umluft etwa 30 Minuten backen. Den Frühlingsquark verrühren, nach 30 Minuten
Garzeit auf dem Auflauf verteilen und glattstreichen. Den Auflauf wieder in den Back-
ofen schieben und in etwa 10 Minuten fertig garen.

Auberginencreme

Backofen auf 250 ° C vorheizen. Aubergine waschen und mehrmals mit einer Gabel tief
einstechen. Auf einem Backblech im Backofen (Mitte, Umluft 220 ° C) in ca. 30 Minu-
ten weich garen. Aubergine abkühlen lassen. Tomate waschen, abtrocknen und klein
würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die
Aubergine längs durchschneiden, das Fleisch herauskratzen. Mit Zitronensaft, Tahin
und Knoblauch mit dem Pürierstab pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer wür-
zen. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen hacken. Mit Tomate unter die Creme
mischen. Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

Apfel-Tiramisu

Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden. Mit Zucker und etwas Wasser so weich
dünsten, dass die Äpfel nicht ganz zerfallen. Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren
und unter die Äpfel rühren. Kurz aufkochen lassen. In eine Glasschüssel schichtweise
zuerst Äpfel dann Löffelbiskuits schichten. Mit Äpfeln abschließen. Sahne mit Puderzu-
cker steif schlagen und obendrauf streichen. Schmeckt am besten noch lauwarm.