

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 49



Für die KW 49 (2. bis 6. Dezember 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Spaghetti (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Paprika rot
- Kresse (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen
- Sweetie

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (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 KW 49

Kräutersuppe

4 Bund verschiedene Kräuter, z. B. Kerbel, Dill, Petersilie, 100 g Blattspinat, 1 Kästchen Kresse, 300 g Kartoffeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 800 ml Gemüsebrühe, 125 g Schlagsahne, geriebene Muskatnuss

Linsen-Kokos-Salat

1 rote Paprika, 250 g gelbe Linsen, Salz, 3 Frühlingszwiebeln, ½ TL Zucker, 1 Stück frischer Ingwer (4–5 cm), 4 EL frisch gepresster Limettensaft, 2 EL neutrales Öl, 50 g Kokoschips ersatzweise Kokosraspel

Rote Bete Carpaccio

3 Rote Beten (ca. 600 g), 1 große Orange, 1 rote Chilischote, 1–2 EL Apelessig, ca. ½ TL Salz, 1 EL flüssiger Honig, 3–4 EL Öl, 150 g Spinat, 3 Stiele Basilikum, ½–1 TL roter Pfeffer

Apfelbrotlauf

8–10 kleine Äpfel, 7–8 Scheiben Toastbrot oder Weißbrot vom Vortag, 50 ml Apfelsaft, 200 g Marzipan Rohmasse, ½ Zitrone, 50 g Mandelblättchen, 280 ml Milch, 250 ml Sahne, 5 Eier, 2 EL Puderzucker

Produktinfo: Kresse

Die Kresse stammt ursprünglich aus Persien. Als Kulturpflanze wird sie in speziellen Gartenbaubetrieben gezogen. Hier wird sie ganzjährig geerntet, in dem wenige Tage nach der Keimung die zwei dreigeteilten Keimblätter mit einem scharfen Schnitt dicht über dem Boden gekappt werden. Deshalb sind ihre eigentlichen, langgestielten Grundblätter und fiederförmigen Stängelblätter sowie die weißen bis rosa Blüten den meisten Verbrauchern nahezu unbekannt. Die Kresse ist eine anspruchlose einjährige Pflanze und mit einer sehr kurzen Kulturzeit von zehn Tagen die „Sprinterin“ unter den Kräutern. Am Fensterbrett kann sie das ganze Jahr über ausgesät werden, im Garten von März bis September. Im Haus wird sie auch ohne Erde nur auf Zellstoff gezogen, so ist kein Waschen nötig. Kresse schmeckt – aufgrund ihres Gehalts an Senfölglykosiden und Bitterstoffen – kräftig-würzig, pikant-scharf und etwas rettichähnlich. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben z. B. frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten kommt ihr Geschmack gut zur Geltung. Geschmacklich kombiniert man Kresse gut mit Äpfeln, Apfelsinen, Mandarinen und Zitronen. Grundsätzlich sollte die Kresse jedoch nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere Zutaten nicht übertönt.



Zutaten

700 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom- oder Currypulver, Zucker, 1 Bund Schnittlauch

1 Blattsalat (Batavia, Eichblatt), 1 Endivien Salat, ½ rote Paprika, 75 g Mayonnaise, 25 ml Sojamilch, 1 EL Worcester Sauce, 1 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1–2 TL Paprikapulver (edelsüß), 4 Scheiben Dinkel-Hafertoast, Pfeffer

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Stange Lauch, Räucherlachs, 200 g Sahne, 2 Eier, Butter für die Form

800 g Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 5 EL brauner Zucker, ½ TL Zimtpulver, 150 g Sahne, 60 g Cantuccinii, 1 EL Butter, Butter für die Form

Süßkartoffelcremesuppe

Süßkartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Die Chilischote halbieren, entstielen, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe hinzugießen und Chilischotenstücke hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch unterrühren. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kardamom oder Curry und etwas Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen füllen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Caesars Salad

Die Mayonnaise mit der Sojamilch, Worcestersauce, Weißweinessig, 4 Esslöffel Olivenöl, geschältem Knoblauch, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren und kalt stellen. Für die Croûtons das Olivenöl mit dem Paprikapulver verrühren und die Hafertoastscheiben damit auf einer Seite bestreichen. Mit der bestrichenen Seite nach oben auf den Rost legen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 8 Minuten knusprig rösten und anschließend in Würfel schneiden. Blattsalat und Endiviensalat waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Die Paprika entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Salat vor dem Servieren mit dem Dressing mischen und mit Pfeffer würzen. Die Dinkel-Hafertoast Würfel und Paprikastreifen über den Salat geben und anrichten.

Kartoffel Lachs Auflauf

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Min. vorgaren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Auflaufform gründlich mit weicher Butter ausstreichen. Den Lauch waschen und putzen, mittelgrob hacken. Den Lachs in Streifen zupfen. Die Kartoffeln mit Lauch und dem Lachs verrühren und auf die Auflaufform verteilen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, leicht salzen und pfeffern und darüber gießen. Den Auflauf im Ofen 30–35 Min. backen, bis alles gebräunt und die Kartoffeln weich sind.

Apfel-Cantuccinii-Gratin

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, schälen und in dünne Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen und in eine ofenfeste Form schichten. Die Sahne darübergießen. Die Cantuccinii in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zu mittelgroben Bröseln brechen. Auf den Äpfeln verteilen. Die Butter würfeln und darauflegen. Das Gratin im Ofen (Mitte) etwa 30 Min. backen, bis die Äpfel weich sind und die Sahne aufgesogen haben. Kurz ruhen lassen, dann nach Belieben mit Vanilleeis servieren.