

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW50



Für die KW 50 (9. bis 13. Dezember 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Feldsalat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Tomaten Roma
- Fenchel
- Äpfel (Deutschland)
- Granatapfel

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,65 € (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 KW50

### Brokkoli-Käse-Suppe mit Mandeln

600 g Brokkoli, 800 ml Gemüsebrühe, 125 g Kräuter-Schmelzkäse, 100 g Schlag-  
sahne, 2 frische Eigelb (Größe S), Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2–3 EL gehobelte,  
geröstete Mandeln

### Fenchel-Tomaten-Gratin

3 Fenchelknollen mit viel Grün (etwa 750 g), Salz, 400 g Tomaten, 6 EL Olivenöl, Pfeffer,  
6 Zweige Thymian, 2 Zweige Oregano, 2 TL Kapern, 100 g Hartkäse, 50 g Semmelbrösel

### Hirsesalat mit Granatapfel

1 Granatapfel, 250 g Hirse, je 1 gelbe und rote Paprikaschote, 1 Bund Frühlingszwiebeln,  
100 ml frisch gepresster Orangensaft, 1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer, 1 EL Honig,  
3 EL Walnussöl

### Apfel Scones mit Kardamomsahne

2 kleine Äpfel, 280 g Haferflocken, 100 g Mandeln, 1 TL Zimt, 1 TL Backpulver, Prise Salz,  
100 g kalte Butter, 1 Ei, 3 EL Honig, 2 EL Joghurt, 200 g Schlagsahne, 2 EL Ahornsirup,  
1–1,5 TL gemahlener Kardamom, Schale einer Orange

### Produktinfo: Broccoli

Der Broccoli ist der engste Verwandte des Blumenkohls. Bei uns finden Sie meist die grünen Sorten, es gibt aber auch gelbe und violette. Die violette Variante ist in Italien besonders beliebt. Broccoli besteht aus den feinen Röschen, dem Strunk und den kleinen grünen Blättern. Alle Teile des Gemüses können Sie roh oder gekocht verzehren. Broccoli ist besonders leicht verdaulich. Er enthält besonders viel Vitamin C und Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A. Auch von vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist reichlich vorhanden. Das gekochte Gemüse hat allerdings einen wesentlich geringeren Vitamingehalt, da einige Vitamine ins Kochwasser übergehen und andere durch die Hitze zerstört werden. Daher sollten Sie das Gemüse möglichst kurz erhitzen, um viele Vitalstoffe zu erhalten. Am besten ist es, wenn Sie Broccoli gleich nach dem Einkauf frisch zubereiten. Ansonsten können Sie ihn für zwei Tage in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank lagern. Bevor Sie Broccoli einfrieren, sollten Sie diesen waschen und blanchieren. Danach hält er sich für bis zu zehn Monate.



## Zutaten

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

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

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

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

## Kräutersuppe

Kräuter und Spinat waschen und trocken tupfen. Kräuter von den Stängeln zupfen, die Stängel hacken. Kresse bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren mit einer Schere abschneiden, abspülen und trocken tupfen. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, gehackte Kräuterstängel, Frühlingszwiebelscheiben und Kartoffelwürfel darin dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe zugießen, etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen. Abgezupfte Kräuterblättchen, -spitzen und Spinat hacken. Zur Suppe geben. Suppe gut pürieren. Sahne in die Suppe geben und kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Kresse garniert servieren.

## Linzen-Kokos-Salat

Die Linsen mit ½ l Wasser in einem Topf aufkochen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze nach Packungsangabe in 10–12 Min. bissfest kochen. Kurz vor Garzeitende ½ TL Salz hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Linsen lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in sehr feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, Ingwer, ½ TL Salz und den Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Frühlingszwiebeln, Paprika und Linsen untermengen und alles zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen. Inzwischen die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Den Linsensalat vor dem Servieren eventuell mit ein wenig Salz nachwürzen. Zum Schluss die gerösteten Kokoschips zerbröseln und untermischen.

## Rote Bete Carpaccio

Orange heiß waschen, trocken reiben und 4 dünne Scheiben abschneiden. Von der restlichen Orange die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Saft auspressen. Chili längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Chili in feine Ringe schneiden. Orangensaft, Orangenzesten, Essig, Chili, Salz und Honig verrühren. Öl in dünnen Strahl darunter schlagen. Rote Bete je nach Größe ca. 30 Min. weich kochen und abkühlen lassen. Dann schälen und in dünne Scheiben hobeln. Spinat verlesen, Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Roten Pfeffer grob zerstoßen. Rote Bete und Spinat mischen und auf einem großen Teller anrichten. Mit den Orangenscheiben garnieren. Vinaigrette über dem Salat verteilen und mit den Basilikumblättchen und dem roten Pfeffer bestreuen.

## Apfelbrotauflauf

Das Toast wenn möglich über Nacht offen liegen lassen. Es sollte leicht trocken sein. Die Auflaufform buttern. Den Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen. Das Toast oder Brot diagonal durchschneiden und mit dem Apfelsaft beträufeln. Die Äpfel waschen, entkernen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft vermischen. Marzipan in dünne Streifen schneiden. Nun die erste Schicht Toast in die Form legen und leicht andrücken. Dann folgt eine Schicht Äpfel, dann wird mit einigen Scheiben Marzipan bedeckt und mit den Mandeln bestreut. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Milch, Eier und Sahne verquirlen und über die Füllung gießen. Wer möchte, gibt noch ein paar Butterstückchen über die Äpfel. Im vorgeheizten Backofen für ca. 40–45 Minuten goldbraun backen. Evtl. mit Alufolie abdecken, damit die oberste Schicht nicht zu braun wird. Der Guss sollte gestockt sein. Die Form aus dem Ofen holen und abgedeckt abkühlen lassen. Gerne mit einer köstlichen Vanillesoße servieren.