

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW51



Für die KW 51 (16. bis 20. Dezember 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Broccoli
- Möhren (Deutschland)
- Pastinaken (Eichwaldhof Förster, Demeter/Bioland-Hof Morgentau)
- Kohlrabi
- Haselnüsse (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,79 € (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: Clementine

Die Clementine (*Citrus × aurantium*) ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist.

Clementinen sind rund und haben eine orange Schale, die glänzend mit zahlreichen Öldrüsen ist, die als winzige Delen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.

Rezeptvorschau für die KW51

Honiglinsen (Für 2 Personen)

200 g Möhren, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1/2 getrocknete Chilischote, 2 EL Olivenöl, 200 g braune Linsen, ¼ l Gemüsebrühe, 1 – 2 EL Apfelessig oder Balsamico bianco, 2 TL Honig, Salz, schwarzer Pfeffer, 150 g Schafskäse (Feta), 1 EL Weizenvollkornmehl, 2 TL Butter

Brokkoli-Käse-Suppe mit Mandeln

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

Kräuteromelett mit Kohlrabi

500 g Kohlrabi, 1 EL Butter, 2 EL Wasser, Salz, 1 Zwiebel, 6 Eier (Größe M), 50 g Gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum), Muskatnuss, 2 EL Butter

Marzipan-Äpfelkuchlein aus dem Ofen

2 süßsaure Äpfel, 250 g Marzipanrohmasse, 50 g weiche Butter und etwas mehr für das Blech, 3 Eigelb (Größe M), 100 g saure Sahne, 60 g Preiselbeer Konfitüre



Zutaten

1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g), 2 mittelgroße Möhren, 125 g grüne Bohnen, 200 g junge Erbsenschoten, 125 g Knoblauchsellerie, 1 Stange Lauch, 40 g Margarine, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 750 ml Gemüsebrühe,

3 Fenchelknollen mit viel Grün (ca. 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

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

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 Schlag Sahne, 1 – 1,5 TL gemahlener Kardamom, 2 EL Ahornsirup, Schale einer Orange

Bunte Gemüsesuppe

Von dem Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren mit einem Buntschneidemesser in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen eventuell abfädeln, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in Stücke schneiden oder brechen. Erbsen aus den Schoten palen. Erbsen waschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Margarine in einem großen Topf zerlassen. Das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren andünsten. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse in 15 – 20 Minuten bissfest garen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Fenchel-Tomaten-Gratin

Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün fein hacken. Die Knollen halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kalt abschrecken. Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Mit Fenchel, Fenchelgrün und 2 EL Öl in einer flachen ofenfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und mit den Kapern fein hacken. Den Käse fein reiben. Mit Kräutern und Bröseln mischen und auf dem Gemüse verteilen. Restliches Öl darüber träufeln. Das Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen

Hirsesalat mit Granatapfel

Die Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 700 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und nach Packungsangabe ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse erst weitere 10 Minuten zugedeckt quellen, dann ohne Deckel lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Granatapfel aufbrechen und die Kerne über einer Schüssel herauslösen. In einem Sieb abtropfen lassen und die harten weißen Trennwände sorgfältig aussortieren. Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Orangensaft in einer Schüssel mit dem Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren und das Walnussöl unterschlagen. Paprikawürfeln, Frühlingszwiebeln und Granatapfelkerne untermischen. Die lauwarme Hirse untermengen. Den Salat abgekühlt servieren.

Apfel Scones mit Kardamomsahne

Äpfel waschen, entkernen und klein würfeln. Haferflocken und Mandeln nacheinander im Mixer fein mahlen. Mit Zimt, Backpulver und Salz vermengen. Kalte Butter in Stücken mit dazu geben und mit der Küchenmaschine vermengen, bis die Butter ca. Erbsengröße hat. Ei mit Honig und Joghurt glatt rühren und mit zum Teig geben, zum Schluss die Apfelwürfel unterheben. Der Teig darf feucht, sollte aber auch leicht formbar und nicht allzu klebrig sein, wenn nötig etwas mehr gemahlene Haferflocken mit dazu geben. Teig auf etwas Küchenfolie zu einer 2 – 3 cm dicken runden Scheibe formen, mit etwas mehr Folie bedecken und für eine Viertelstunde im Tiefkühlfach ruhen lassen, so lässt er sich besser schneiden. Teig mit einem großen scharfen Messer durchschneiden, so dass 8 "Tortenstücke" entstehen. Die einzelnen Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C für 15 – 20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen für die Kardamomsahne die Sahne steif schlagen, mit Ahornsirup, Kardamom und Orangenschale abschmecken und zu lauwarmen oder abgekühlten Scones servieren.