

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW52

Für die KW 52 (23. bis 27. Dezember 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Rotkohl (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Schlangengurke
- Rettich weiß
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

### –LIEFERTAGVERSCHIEBUNG UND BETRIEBSFERIEN –



In (KW 52) findet die Auslieferung nur Montags und Dienstags statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter der Rubrik Blog/Lieferservice.

Wir danken für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit!

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW52

### Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

750 g Möhren, 1 kleines Stück Ingwer (etwa 10 g), ½ rote Peperoni, 1 ½ EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, 100 g rote Linsen, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kardamom, 1 l Gemüsebrühe, 5 – 6 Pfefferminzblätter, Salz, geriebene Muskatnuss

### Griechischer Bauernsalat

375 g Salatgurken, 400 g Tomaten, 125 g Gemüsezwiebel, 75 g Oliven, 200 g griechischer Schafkäse, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, 5 EL Olivenöl, frische Thymianblättchen

### Warmer Kürbissalat

600 g Hokkaido, 125 g Feldsalat, 40 g Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 40 g getrocknete Aprikosen, 4 EL Obstessig, 2 EL Walnussöl, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Chiliflocken, Salz, 70 g Bergkäse

### Bratäpfel

8 kleine feste säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen, 1/8 l Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Butter, 50 g Mandelblättchen, 1 – 2 EL Honig, ¼ TL Zimtpulver, 1 – 2 TL abgeriebene Zitronenschale

### Produktinfo: Rotkohl

Die rote Farbe ist keine Züchtung sondern eine Laune der Natur. Im Rotkohl, auch Blaukraut oder Rotkraut genannt, sind die gleichen sekundären Pflanzenstoffe wie in roten Beeren und Rotwein vorhanden. Der Farbstoff Anthocyan hat eine antioxidative Wirkung und kann Entzündungen entgegenwirken. Um die rote Farbe bei der Zubereitung zu erhalten, wird etwas Essig oder Zitronensäure zugegeben. Rotkohl ist sehr vitamin- und ballaststoffreich und in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Nährstofflieferant. Vor allem Vitamin C, B6 und E stecken in ihm. Durch seine feste Zellstruktur eignet sich Rotkohl besonders gut für Gerichte, die lange kochen müssen. Rotkohlköpfe sind etwas kleiner und ovaler als Weißkohlköpfe. Beim Kauf sollten sie fest sein und zwischen 500 g und 2 kg wiegen. Die Blätter umschließen fest den Kopf, sind knackig, frisch und haben keine dunklen Flecken. Bei der Lagerung ist es entscheidend, ob Sie einen Sommer- oder Winterrotkohl haben. Köpfe aus einer Sommerernte halten sich nur 5 – 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Winterrotkohl ist über Monate haltbar. Angeschrittenen Kohl am besten mit Folie abdecken. Rotkohl kann klein geschnitten entweder roh, blanchiert oder als fertiges Rotkohlgemüse eingefroren werden.



## Zutaten

200 g Möhren, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, ½ getrocknete Chilischote, 2 EL Olivenöl, 200 g braune Linsen, ¼ l Gemüsebrühe, 1 – 2 EL Apfelesig oder Balsamico bianco, 2 TL Honig, Salz, schwarzer Pfeffer, 150 g Schafskäse (Feta), 1 EL Weizenvollkornmehl, 2 TL Butter

600 g Brokkoli, 800 ml Gemüsebrühe, 2 Ecken Kräuter-Schmelzkäse (ca. 62 g), 100 g Schlagsahne, Muskatnuss, 2 frische Eigelb (Größe S), Salz, Pfeffer, 2 – 3 EL gehobelte, geröstete Mandeln

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

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

## Honiglinsen (Für 2 Personen)

Die Möhren schälen, putzen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Chilistück zerkrümeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Möhren, die Schalotten, den Knoblauch und Chili darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Die Linsen in einem Sieb waschen und dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 35 – 45 Min. weich garen, aber nicht zerfallen lassen. Die Linsen mit dem Essig, dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse halbieren. Das Mehl in einen Teller geben und den Käse darin wenden. Das übrige Öl mit der Butter erhitzen und die Käsescheiben darin bei starker Hitze pro Seite gut 1 Min. braten. Die Linsen auf Teller verteilen und jeweils mit 1 Käsescheibe belegen.

## Brokkoli-Käse-Suppe mit Mandeln

Von dem Brokkoli die Blätter entfernen. Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Brokkoliröschen und -stücke abspülen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen und -stücke hinzufügen und zugedeckt 5 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Einige Brokkoliröschen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Brokkoliröschen und -stücke mit der Brühe pürieren. Schmelzkäse hinzufügen und unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Sahne mit Eigelb verschlagen und unter die Suppe rühren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Brokkoli-Käse-Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die restlichen Brokkoliröschen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Mandeln bestreut servieren. Hinweis: Nur ganz frische Eigelb verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind.

## Kräuteromelett mit Kohlrabi

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben je nach Größe nochmals halbieren. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Das Wasser hinzugeben und die Kohlrabischeiben darin unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten garen. Kohlrabischeiben mit etwas Salz würzen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Eier in einer Rührschüssel mit den Kräutern verschlagen. Anschließend Eimasse mit Salz und Muskatnuss würzen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter zerlassen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Dann die Hälfte der Eimasse auf die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben. Das Omelett bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 5 Minuten stocken lassen. Das Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und warm stellen. Das zweite Omelett auf die gleiche Weise zubereiten. Jeweils die Hälfte der Kohlrabischeiben auf einer Hälfte eines Omeletts verteilen und die andere Hälfte jeweils darüberklappen und servieren.

## Marzipan-Apfelküchlein aus dem Ofen

Das Marzipan mit der Butter glatt verkneten, dann nach und nach die Eigelbe darunterarbeiten. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Äpfel waschen, schälen und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe das Kerngehäuse in der Mitte mit einem kleinen, spitzen Messer ausschneiden (oder einen Kerngehäuseausstecher benutzen). 8 gleichmäßig dicke Apfelscheiben auswählen. Backofen auf 175 ° Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten. Die Apfelscheiben nebeneinander aufs Blech legen und das Loch in der Mitte mit etwas Marzipanmasse auffüllen. Die restliche Masse ringförmig rundherum auf den Rand der Apfelscheiben spritzen. Die saure Sahne auf den Apfelscheiben in der Mitte der Marzipanringe verteilen. Die Preiselbeeren daraufgeben und leicht in die Sahne drücken. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Küchlein 15 – 20 Minuten backen, bis die Marzipanmasse schön gebräunt ist