

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW04



Für die KW 04 (20. bis 24. Januar 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Schwarzwurzel
- Fenchel
- Tomaten Roma
- Rübchen Navets (Bioland, Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 1000 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 Angebot aufgenommen haben.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW04

Möhren-Smoothie mit Ingwer (2 Portionen)

300 g Möhren, 1 Stk. Ingwer ca. 1 cm, 4 getrocknete Aprikosen, 1 TL gemahlene Kurkuma, 200 ml heißes Wasser

Schwarzwurzel-Orangen-Salat

700 g Schwarzwurzel, 3 Orangen, 200 ml Orangensaft, 2 EL Rohrzucker, 1 Vanilleschote, 1 TL Sherryessig, Meersalz, 4 – 5 EL Mandelöl, Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 30 g gehackte Pistazien

Julienne-Suppe

250 g weiße Rübchen, 4 Möhren, 1 Stück Knollensellerie, 3 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 Stangen Lauch, 3 Salatblätter (Römersalat), 2 kleine Zucchini, 100 g grüne Bohnen, 60 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 ½ l Gemüsebrühe, 6 Scheiben Weißbrot, 1–2 EL Speiseöl, 1 Bund Kerbel

Porridge mit Apfel und Leinsamen (2 Personen)

1 großer Apfel, ¼ l ungesüßter Mandeldrink, 6 EL zarte Haferflocken, 4 EL geschroter Leinsamen, gemahlene Vanille, Zimt, 200 g Magerquark

Produktinfo: Schwarzwurzel

Neben den Vitaminen A, B1–B3, C und E enthält die Schwarzwurzel sehr viel Kalium, Magnesium, auch Kalzium und Phosphor und reichlich Eisen, dazu Glykoside, Asparagin und den Wirkstoff Allantoin, der heute in vielen Salben verarbeitet wird, weil er die Zellerneuerung beschleunigt, desinfiziert und die Wundheilung fördert. Und im dicken weißen Milchsafte stecken wieder reichlich Bitterstoffe und Inulin. Die Bitterstoffe regen die innersekretorischen Drüsen an. Schwarzwurzeln gelten als schweiß- und harntreibend und werden in der Nierendiät empfohlen. Das Inulin macht sie zur Speise für Diabetiker, Eisen und Phosphor unterstützen die Gehirntätigkeit. Weiter machen Stoffe im Milchsafte die Schwarzwurzeln zu einem Antistress - Gemüse. Abends gegessen, versprechen sie Beruhigung, Entspannung und guten Schlaf. Wegen des manchmal hohen Nitratgehalts sollten Soßen mit Zitronensaft zubereitet werden, da das Vitamin C der Zitrone die Bildung der krebserregenden Nitrosamine aus Nitraten verhindern kann.



Zutaten

350 g Rote Bete, 1 Apfel, 1 Bund frische Minze, 4 EL Apfelessig, 1 TL Apfelfeldicksaft (optional), 1 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 20 g Kürbiskerne, Sprossen zum Garnieren

500 g Brokkoli, 400 g Bandnudeln, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3 EL Mandelblättchen, 2 EL Öl, 200 g Schlagsahne, 1 TL Gemüsebrühe (instant), 1 Zitrone

150 g Spitzkohl, 1 dünne Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, ½ Bund Petersilie, 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, 3 EL Milch 50 g Schafskäse (Feta), 3 Eier (Größe M),

1 Apfel, 50 g Zucker, 350 ml Apfelsaft, 1 Msp. Zimt, 30 g Mandelblättchen, 1 Pck. Vanillezucker, 300 g Sahne, 35 g Speisestärke,

Rote Bete-Apfel-Salat mit Minze

Rote Bete für diesen Rohkost-Salat nicht kochen. Blätter und Wurzel abschneiden und die Knollen kräftig waschen. Rote Bete ungeschält und roh in sehr feine Streifen schneiden oder direkt hobeln. Einweghandschuhe anziehen. Einen Apfel waschen und vom Kerngehäuse befreien. Ebenfalls in feine Streifen schneiden. Rote Bete- und Apfelstreifen miteinander vermischen. Ein Bund Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Gehackte Minze unter den Salat mischen. Rote Bete-Apfel-Salat mit 4 EL Apfelessig, 1 TL Apfelfeldicksaft, 1 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Zitronensaft, einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer würzen. 20 g Kürbiskerne untermengen. Salat im Kühlschrank 15 – 20 Minuten ziehen lassen. Salat mit Sprossen garnieren.

Brokkoli-Zitronen-Nudeln

3 – 4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli in den letzten 3 Minuten mit garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 200 ml Wasser und Sahne ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und ca. 8 Minuten einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen. Nudeln samt Brokkoli abgießen, mit der Soße mischen. Anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Kartoffeltortilla mit Kohlstreifen (Für 2 Personen)

Den Kohl waschen und die dicken Mittelrippen flacher schneiden. Die Kohlblätter in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Den Lauch waschen und putzen, mit dem hellen Grün in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Chili mit den Kernen fein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten garen. Den Kohl, den Lauch, Knoblauch, Chili und Petersilie unterrühren und 2 – 3 Minuten weiterbraten, zwischendurch zudecken. Mit Salz und Paprika abschmecken. Den Schafskäse zerkrümeln und mit den Eiern und der Milch verrühren. Die Mischung über die Kartoffeln gießen und alles möglichst glatt in der Pfanne verteilen. Die Tortilla bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Dann vom Pfannenrand lösen, auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne mit dem restlichen Öl stürzen. Noch einmal ca. 5 Minuten braten. Die Tortilla in Tortenstücke schneiden und servieren.

Karamellierter Apfelpudding mit Zimt

Apfel schälen, vierteln. Viertel quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen. Den Apfel hinzugeben und kurz unterrühren. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Zimt würzen und offen 10 Minuten kochen lassen. Die Apfelmischung fein pürieren. Dann 150 g Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und einrühren. Die Mischung kurz aufkochen lassen, dann den Topf von der Hitze nehmen. Den Pudding in kleine, kalte ausgespülte Förmchen/Schälchen füllen und mind. 2 Stunden, am besten über Nacht, kaltstellen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die übrige Sahne mit dem Vanillezucker halb steif schlagen. Pudding mit der Sahne und den Mandelblättchen servieren