

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 11



Für die KW 11 (9. bis 13. März 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Blumenkohl
- Fenchel
- Roma Tomaten
- Shii Take Pilze
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

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 Angebot aufgenommen haben.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 11

Bulgursalat

500 g Tomaten, 200 g Bulgur, 1 großes Bund Frühlingszwiebeln, 5 – 6 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwa ½ TL Chilipulver, 1 kräftige Prise Kreuzkümmel, 1 TL gehackte Minzeblätter, 6 EL gutes Olivenöl, 1 Bund Petersilie

Gnocchi mit Fenchel und Tomaten

2 Knollen Fenchel, 2 Tomaten, 500 g Gnocchi aus dem Kühlregal, 2 EL Olivenöl, Salz, 150 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe, ca. 160 g Rucola-Pesto, 30 g Pinienkerne

Paprika und Shiitake-Pilze

100 g Shiitake-Pilze, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 100 g Zuckerschoten, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 – 3 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 50 g Schnittlauch

Bananenquark mit Nüssen

3 Bananen, 2 EL Zitronensaft, 250 g Speisequark (20 %), 30 g Zucker, 100 g Sahne, Zimtpulver (nach Belieben), 50 g Pecannüsse, 50 g getrocknete Cranberrys, 2 EL flüssiger Honig



Produktinfo: Shii Take Pilze

Der Shiitake (auch Shii-Take) ist ein japanischer Baumpilz, der vornehmlich am Pasania-Baum wächst oder an Laubbäumen mit hartem Holz wie z. B. Buche, Eiche, Esskastanie, Ahorn oder Walnuss sowie auf künstlichem Substrat keimt. Früher hat man ihn in die Familie der Ritterlingsartigen eingereiht, heute jedoch zählt man ihn zu den Schwindlingsartigen. Er hat einen hell- bis dunkelbraunen Hut und Lamellen, die am Stiel herab laufen. Sein weißes Fleisch – bei älteren Pilzen ist es bräunlich – hat einen leichten Knoblauchduft und eine gewisse Schärfe, die an Lauch erinnert. In China und Japan kommt der Shiitake auch wildwachsend vor, in Europa und Nordamerika wird er in Kulturen angebaut. Der Shiitake wird in Japan und China nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Medizin geschätzt.

Zutaten

500 g Karotten, ½ Limette, 1 Zwiebel, 10 g Ingwer, 30 g Alsan (vegane Butter), 1 EL Agavendicksaft, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 ml Sojasahne

500 g Brokkoli, 2 EL Butter, Salz, 1 Knoblauchzehe, 160 g Instant-Polenta, Pfeffer, 2 TL Honig, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 g Cocktailtomaten, 200 g Mozzarella, 50 g Bärlauchpesto

1 rote Paprikaschote, 180 g mittelgroßer Radicchio, ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Haselnusskerne, ½ Zitrone, 1 TL süßer Senf, 2 TL Aceto Balsamico, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 250 g Tofu, Chilipulver (oder rosenscharfes Paprikapulver)

6 kleine Äpfel, 3 – 4 EL Butter, etwas Zitronensaft, ca. 80 g gemischte Nusskerne, ¼ TL Zimt, 4 EL Ahornsirup (alternativ Honig), Saft von 1 Orange, 3 Eier, Mark von 1 Vanilleschote, ¼ TL Salz, 150 g Zucker, 100 g Vollmilchjoghurt, 150 g Hartweizengrieß, 50 g Mehl, 2 EL Backpulver, 4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Karotten-Ingwer-Suppe

Die Limette mit heißem Wasser waschen, mit einem Zestenreißer dünne Streifen von der Schale schneiden und den Saft auspressen. Die Zwiebel, den Ingwer sowie die Karotten schälen und fein würfeln. Alsan in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel sowie die Limettenzesten darin andünsten. Nach 3 Minuten die Karottenwürfel mit dem Agavendicksaft dazugeben und für weitere 3 Minuten dünsten. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Stab- oder im Standmixer pürieren (eventuell noch etwas Brühe hinzugeben) und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Sahne in die Suppe geben und heiß servieren.

Gratinierte Brokkoli Polenta

In einem Topf 600 ml Wasser mit 1 EL Butter und Salz aufkochen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Polenta einrieseln lassen und ca. 2 Minuten rühren, bis die Masse dick und cremig ist. Mit Pfeffer würzen, dann die Polentamasse in die Auflaufform füllen und glatt streichen. Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden, Stiel und Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe mit der restlichen Butter in einem Topf zum Kochen bringen, den Brokkoli hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3 – 4 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf Umluft 180 ° C vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden, die Endstücke und Kerne entfernen. Die Zitronenscheiben zusammen mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten karamellisieren, bis sie leicht gebräunt sind. Die Tomaten waschen und halbieren. Brokkoli, Tomaten und Zitronenscheiben auf der Polenta verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Pesto ungleichmäßig darüberträufeln. Das Gratin im heißen Backofen (Mitte) 15 – 20 Minuten überbacken.

Paprika-Radicchio-Salat mit Tofu (Für 2 Personen)

Die Paprikaschote waschen, vierteln und vom Stiel und den inneren Trennhäutchen mit den Kernen befreien. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Radicchioblätter auseinanderlösen, waschen und trocken schütteln. Ebenfalls in Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Haselnusskerne in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten rösten. Leicht abkühlen lassen und mittelgrob hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft mit dem Senf, dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen, die Nüsse untermischen. Den Tofu abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei starker Hitze rundherum ca. 4 Minuten knusprig braten. Mit Zitronenschale, Salz und 1 Prise Chili würzen. Die Paprika- und Radicchiostreifen mit dem Schnittlauch und der Salatsauce vorsichtig vermischen und den Tofu daraufgeben.

Bratapfel-Grieß-Auflauf

Den Backofen auf 160 ° C (Umluft: 140 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 15 cm) mit einem hohen Rand mit ca. ½ EL Butter fetten. Die Äpfel abbrausen, schälen, Das Kerngehäuse großzügig entfernen. Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, in die Form setzen. Nüsse hacken, mit Zimt und Sirup mischen. Die Masse in die Äpfel füllen. Den Orangensaft angießen. Die Äpfel mit übriger Butter in Flöckchen belegen und im Ofen 15 Minuten braten. Eier mit Vanillemark, Salz und Zucker schaumig aufschlagen. Den Joghurt unterrühren. Grieß, Mehl sowie Backpulver mischen und unterrühren. Die Masse um die Äpfel gießen. Den Auflauf ca. 30 Minuten backen. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Die Preiselbeeren auf den Äpfeln verteilen und den Auflauf servieren. Dazu passt Vanillesoße.