

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 14



Für die KW 14 (30. März bis 3. April 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland)
- Mangold
- Zucchini
- Topinambur
- Kiwi
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 15/KW 16) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 14

Mangold-Süßkartoffel-Lasagne

500 g Mangold, 450 g Süßkartoffeln, 200 g Ziegengouda, Lasagneblätter, 3 Schalotten, 50 g Butter, 40 g Mehl, 700 ml Milch, 2 Lorbeerblätter, 2 TL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, 3 Stiele Thymian, 4 EL Olivenöl, Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker

Karamellierte Orangenmöhren

1 Bund Möhren, 2 Orangen, Salz, 50 g Zucker, 30 g Butter, Pfeffer, ½ Bund Kerbel

Topinambur-Pilz-Pfanne

750 g Topinambur, 250 g Reis, Salz, 250 g Shiitakepilze, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, Pfeffer, 80 g Butter, 1 gehäufter EL körniger Senf, Zucker

Orangen-Pancakes

1 Orange, 350 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Mehl, 125 g Vollkornmehl, ¼ TL Zimt, ½ TL Natron, ½ TL geriebene Muskatnuss, 1 – 2 EL Öl, 3 – 4 EL Ahornsirup, 50 g Rosinen, 1 Prise Gewürznelkenpulver

Produktinfo: Kiwi

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 g Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen können.



Zutaten

1 kleiner Bund frischer Salbei, 4 EL Butter, 500 g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 50 – 75 g milder Gorgonzola-Käse, 75 g Schlagsahne, Kartoffelpüree (vom Vortag), 125 ml Milch, 375 ml Wasser, 75 g Walnusskernhälften

700 g festkochende Kartoffeln, 1 großer Kohlrabi, 400 g Möhren, 1 Zwiebel oder 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 300 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 100 g Crème fraîche, Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, ¼ Bund Petersilie

200 g Möhren, 1 EL Olivenöl, 4 Walnüsse, 50 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

125 g Vollkorn-Weizenmehl, 1 – 2 EL kaltes Wasser, 1 ½ EL flüssiger Honig, 75 g weiche Butter, 80 g weiche Butter, ½ gestr. TL Meersalz, 750 g säuerliche Äpfel, 3 – 4 EL flüssiger Honig, 1 EL Zitronensaft, 2 Eier (Größe M)

Rote Bete mit Kartoffelpüree-Walnuss-Haube

Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Salbeiblättchen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Pfanne beiseitestellt. Rote Bete schälen und ca. 20 Minuten köcheln. Abkühlen lassen und in Achtel schneiden. In einer großen, flachen Auflaufform (gefettet) verteilen. Rote Bete mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Einige angebratene Salbeiblättchen darauf verteilen. Käse fein zerbröckeln und darauf streuen. Sahne hinzugießen. Backofen auf 220 ° C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Form auf dem Rost auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. Das Ganze etwa 8 Minuten vorgaren. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Das Kartoffelpüree in Klecksen auf den vorgegarten Rote-Bete-Stücken verteilen. Walnusskerne grob hacken und darauf streuen. Restliche Salbei-Blätter-Butter darauf verteilen. Die Form wieder in den Backofen schieben. Den Auflauf bei gleicher Backofeneinstellung weitere etwa 10 Minuten garen.

Kartoffeltopf mit Möhren und Kohlrabi

Die Kartoffeln, den Kohlrabi und die Möhren schälen, die Kartoffeln danach waschen. Alles in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel oder Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und alle vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Die Brühe angießen und erhitzen. Den Deckel auflegen, die Kartoffeln und das Gemüse in etwa 15 Minuten bei geringer Hitze weich, aber nicht zu weich garen. Crème fraîche unter den Kartoffeltopf rühren, mit Salz und Paprika abschmecken und noch kurz zugedeckt ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und über den Eintopf streuen.

Möhren-Dip

Möhren schälen und klein würfeln. In einer Pfanne im Olivenöl kurz andünsten. Die Brühe hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 5 Minuten weiter dünsten. Die Knoblauchzehe hacken und mit einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weichen Möhrenwürfel in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauchzitronenpaste pürieren.

Apfelaufauf

Für den Teig Vollkorn-Weizenmehl in eine Rührschüssel geben. Honig, Wasser, Meersalz und Butter hinzufügen. Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Teig in eine runde, flache Auflaufform (gefettet) geben, zu einem Boden andrücken und gleichzeitig einen kleinen Rand hochziehen. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 200 ° C vorheizen. Für den Belag Äpfel schälen, vierteln, entkernen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Butter und Honig in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Eier unterrühren. Apfelraspel unterheben. Die Masse auf dem Teig in der Form verteilen und glatt streichen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 45 Minuten backen.