

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 19



Für die KW 19 (4. bis 8. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Aubergine
- Zucchini
- Roma Tomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,69 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in den Kalenderwochen KW 18 und KW 21 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 19

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln oder Spaghetti, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Zuckerschoten, 1 rote Paprika, 3 Eier

Auberginen-Tomaten-Auflauf

1 kleine Aubergine, 1 – 2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot, 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen oder 1 Msp. gerebelter Salbei, 2 – 3 Stängel Thymian oder 1 Msp. gerebelter Thymian, gemahlener Pfeffer

Zucchini-Oliven-Creme

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 20 g Walnusskerne, 10 grüne Oliven, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Bananengratin mit Kokos

4 reife Bananen, 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 50 g Kokosraspel

Produktinfo: Banane

Die Banane stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Ihre Reise um die Welt begann im 6. Jahrhundert. Afrika, zunächst Ägypten galt es zu erobern. Von hier aus wurden die Pflanzen über Westafrika nach Mittel- und Südamerika gebracht. Auch im tropischen/subtropischen Klima der Karibik wurde sie schnell heimisch. Zum bedeutenden Exportartikel wurde sie jedoch erst mit der Erfindung von Kühlsystemen. Sogenannte „Bananendampfer“ brachten die exotischen Köstlichkeiten ungefähr ab dem Jahre 1900 auf unsere Ladentheken. Ein warmes, feuchtes Klima ist die Voraussetzung eines erfolgreichen Plantagenanbaus. Zum Wachsen benötigt die Bananenpflanze reichhaltige Nährstoffe aus dem Boden. Was aus diesem Boden herauswächst, sieht aus wie ein Baum, ist aber eine Staude, die ungefähr zwischen drei und neun Metern hoch wird. Die Bananenstaude entwickelt sich aus Blättern, die sich umeinander legen. Die Pflanze erhält so einen „Scheinstamm“. Nach sieben Monaten bekommt sie eine große, meist rote Blüte, die nach unten hängt. Nur die weiblichen Blüten tragen Früchte, die wie Finger aussehen (arab. Banan = Finger) und zunächst, wie die Blüte, nach unten wachsen. Da sie sich aber der Sonne zuwenden, krümmen sie sich während ihres Wachstums immer mehr dem Licht entgegen, die Banane wird krumm.



Zutaten

1 Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 g Knollensellerie, 1 Stange Lauch (nur das Weiße), 1 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 1 Papaya (ca. 300 g Fruchtfleisch)

600 g weißer Spargel, 2 Zwiebeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, 1 l Gemüsebrühe, 400 g Risottoreis (z. B. Arborio), 50 ml trockener Weißwein (nach Belieben), 40 g Butter, 2 Handvoll gemischte Frühlingskräuter (z. B. Dill, Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch), 1 EL Balsamico bianco, 80 g italienischer Hartkäse, Pfeffer

300 g Champignons, 600 g Zucchini, Salz, 250 g rote Paprikaschoten, Salzwasser, 40 g Butter, 1 Topf Basilikum, 4 Eier, Pfeffer, 4 EL Milch, 150 g Crème fraîche, 2 Knoblauchzehen, 100 g geriebener Gouda, Muskatnuss

Zutaten für 1–2 Personen: 2 Eier (Größe M), 50 g Mehl, 2 EL gemahlene Haselnüsse, 100 ml Milch, 50 g saure Sahne, 2 EL Puderzucker, 1 Birne, 1 Prise Salz, 1 EL Butter, Puderzucker zum Bestäuben

Mangoldsuppe

Die Mangoldblätter ablösen und abbrausen. Die Blattrippen herausschneiden, die Stiele klein würfeln, die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Sellerie schälen, abbrausen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mangoldstiele, Sellerie und Lauch zugeben und 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten weich köcheln. Die Papaya schälen, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Suppe fein pürieren. Mangoldstreifen und Papayawürfel zufügen. Alles ca. 2 Minuten kochen lassen bis der Mangold zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Papayaspalten anrichten.

Frühlingsrisotto

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter gelegentlichem Wenden anbraten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Salz würzen und beiseitestellen. Den Fond erhitzen. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. Nach Belieben mit dem Wein ablöschen und kurz verkochen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Fond zufügen und jeweils etwas einkochen. Den Risotto auf diese Weise bei schwacher bis mittlerer Hitze 18 – 20 Minuten kochen, bis der Reis gar, aber noch bissfest ist, dabei nach ca. 15 Minuten den Spargel dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, evtl. die Blätter abzupfen und alles grob hacken. Den Käse grob reiben. Käse, Butter und Essig unter den Risotto rühren und mit Pfeffer und nach Belieben etwas Salz abschmecken. Zwei Drittel der Kräuter unterrühren. Mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Champignon-Zucchini-Auflauf

Zucchini waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Paprika streifen in kochendem Salzwasser 1 – 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Den Backofen vorheizen. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Champignon- und Zucchini-scheiben darin portionsweise kurz andünsten. Das Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Abwechselnd Champignon-, Zucchini-scheiben, Paprika- und Basilikumstreifen in eine gefettete Auflaufform schichten. Für den Guss Eier mit Milch und Crème fraîche verschlagen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss auf dem Auflauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und bei Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C Grad ca 40 – 50 Minuten backen.

Ofen-Palatschinken mit Birnen

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Mehl und den Haselnüssen glatt verrühren. Dann die Milch, die saure Sahne und 1 EL Puderzucker einrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf Umluft 220 °C Grad vorheizen. Die Birne schälen, halbieren, entkernen und längs in dünne Spalten schneiden. Die Eiweiße mit dem Salz zu festem Schnee schlagen und unter den Teig ziehen. In einer ofenfesten Pfanne (26 cm Ø) bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen. Den Teig darin verstreichen und etwa ½ Minute warten, bis er leicht gestockt ist. Dann die Birnenspalten auf dem Teig verteilen, sodass er aber noch ein bisschen Platz zum Aufgehen hat. Den Palatschinken mit etwas Puderzucker bestäuben und die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben. Den Palatschinken 8 – 10 Minuten backen, bis er schön aufgegangen und leicht gebräunt ist.