

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW24



Für die KW 24 (8. bis 12. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren Neue Ernte
- Spitzkohl (Deutschland)
- Paprika rot
- Sprossen Gourmet (Alfalfa, Mungo, Linsen, Radieschen, Healthy Powerfood)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 24 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

Produktinfo: Spitzkohl

Ursprünglich stammt der Spitzkohl aus Kleinasien, heute ist er in ganz Europa verbreitet und in Deutschland beliebt. Er ist extrem kalorienarm und enthält Vitamin B1, B2, Kalium und Betacarotin. Eine Besonderheit aller Kohlarten ist das Ascorbigen, eine Vitaminvorstufe, das erst durch Kochen Vitamin C bildet. Spitzkohl eignet sich mit seinen Blättern hervorragend für Kohlrouladen, schmeckt aber auch als Gemüse, in Eintöpfen oder als Salat.



Rezeptvorschau für die KW24

Kartoffeltortilla mit Kohlstreifen

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

Karotten-Zitronenbutter

350 g Karotten, 250 g Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft

Nudelomelett mit Paprika und Zucchini

1 rote Paprikaschote, 250 g Zucchini, 6 Eier (Größe L), 50 ml Milch (optional 50 g Sahne), 100 g geriebener Parmesan, 3 EL Olivenöl, 500 g gegarte Spaghetti, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie (oder Basilikum), Salz, Pfeffer

Erdbeer-Blüten-Creme

3 EL Holunderblütensirup (optional 3 – 4 EL Holunderblütengelee), 250 g Mascarpone, 250 g reife Erdbeeren, ½ Limette, 2 EL Zucker, 2 EL Pistazienkerne

Zutaten

6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat,
4 Tomaten, 2 EL Aceto Balsamico Bianco,
2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer,
1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

250 g Rote Beten, 1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Zweig Rosmarin, ½ L heiße Gemüsebrühe,
1 Schalotte, 200 g Risottoreis, Chilipulver
(nach Belieben, ca. ¼ TL), 1 Stück Oran-
genschale (ca. 2 cm), 100 g Schafskäse,
3 EL Butter, 1 Frühlingszwiebel

200 g Pak Choi, 20 g Butter, 1 Zwiebel, Salz,
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch,
400 g mehligkochende Kartoffeln, Pfeffer,
2 EL Olivenöl

300 g Erdbeeren, Pfeffer aus der Mühle,
1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-
Couscous, Salz, 2 Limetten, 2 EL Honig,
2 Knoblauchzehen, 1 reife Avocado,
1 TL gemahlener Kardamom, 5 EL Öl,
1 Handvoll Minzeblätter, 200 g Ziegen-
frischkäserolle mit Honig

Bunter Salat mit Mozzarella

Für das Dressing Essig und Senf verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Apfel waschen. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften würfeln oder in dünne Scheibchen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, über den Salat streuen und servieren.

Rote-Bete-Risotto

Die Roten Beten mit Gummihandschuhen schälen und sehr klein würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und ebenfalls klein schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotte, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Rote Beten und Reis zugeben und ebenfalls gut andünsten. Einen Teil der Brühe angießen und den Risotto bei mittlerer Hitze offen garen, bis die Reiskörner weich sind, aber noch etwas Biss haben. Dabei oft durchrühren und nach und nach die restliche Brühe zugeben. Orangenschale fein hacken. Frühlingszwiebelgrün waschen, in feine Ringe schneiden. Feta in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden. 1 EL Butter in kleine Würfel schneiden und mit Orangenschale und Zwiebelgrün unter den Risotto ziehen. Mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken und zugedeckt ziehen lassen. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Schafskäse darin bei mittlerer Hitze pro Seite 1 Minute braten. Risotto auf Teller verteilen und mit Fetastreifen garnieren.

Kartoffelpüree mit Pak Choi

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter sowie die kleingeschnittenen Schalotten und den Knoblauch in die Milch geben und kurz aufkochen lassen. Den Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und alles klein schneiden. Hierbei die Blätter und die Stängelstücke voneinander trennen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Die Milchmischung zu der Kartoffelmasse geben und gut verrühren – nur so viel Milch bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist. Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl gut anrösten, die Röstzwiebel auf die Seite stellen. Zum Schluss noch Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Pak Choi Stücke hineingeben und gut anbraten (zuerst die Stängel und danach erst die Blätter). Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Röstzwiebel und die angebratenen Pak Choi Stücke unter das Kartoffelpüree haben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous mit Erdbeeren

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Diese in einer Schüssel mit dem Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt bis zur Weiterverarbeitung quellen lassen. Inzwischen für das Dressing die Limetten auspressen. 4 EL Saft mit Honig und Kardamom verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und etwas klein zupfen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Den Couscous auf Tellern verteilen und die Erdbeeren, Ziegenkäse, Avocado und Minze darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit grob gemahltem Pfeffer bestreuen.