

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW26



Für die KW 26 (22. bis 26. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren
- Lauch, Neue Ernte
- Kohlrabi (Deutschland)
- Auberginen
- Bananen
- Pfirsiche flach

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– UNSERE AKTIONS-ANGEBOTE –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW26

Kohlrabi-Apfel-Suppe

2 Kohlrabi (je etwa 350 g), 1 Apfel, 4 Scheiben Toastbrot, 40 g Butter, 1 Topf Kerbel, Salz, Pfeffer, 750 ml Gemüsebrühe, 250 g Schlagsahne

Gemüseauflauf

1 kg mehligkochende Kartoffeln, Salz, 250 g Lauch, 250 g Auberginen, 250 g Zucchini, 125 ml heiße Milch, 150 g Schlagsahne, 30 g Butter, 2 EL gehackte Petersilie (glatt), Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 150 g geriebener mittelalter Goudakäse (oder Emmentaler), ca. 3 EL Sonnenblumenkerne, etwas Fett

Süßsaures Auberginengemüse

4 kleine Auberginen, 4 Stangen Staudensellerie, 8 eingelegte Oliven (grün), 5 EL Olivenöl, Salz, 2 große Zwiebeln, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Kapern, 4 EL roter Weinessig, 1 EL Zucker, 3 EL Rosinen, 100 ml Wasser

Schoko-Pancakes mit Pfirsichen

2 EL Zucker, 150 ml Milch, 100 g Quark (20 % Fett), 1 EL Kakaopulver, ca. 4 EL Butter, 3 Eier, 50 g weiße Schokolade, 2 – 3 Pfirsiche, 120 g Mehl

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

100 g Radieschen, 100 g Zuckerschoten, 1 kg Kartoffeln, etwas Dill, 2 Schalotten, 2 EL Senf, 1 Knoblauch, 1 TL Ahornsirup, 6 EL Rotweinessig, 100 ml Gemüsebrühe, 5 EL Olivenöl

1 EL Butter, 250 g dünne weiße Spargelstangen (geschält, in 2 cm Stücken), Salz, 2 – 3 Spritzer Zitronensaft, 2 rote Zwiebeln, 8 EL Sauerrahm, 8 EL Schmand, Pfeffer, 50 g Parmesan, 4 braune Champignons, 1 EL Olivenöl, 150 g Kirschtomaten, ½ Bund Rucola, 4 fertige Flammkuchenböden

2 große Zucchini (je ca. 350 g), 1 Zwiebel, 20 g getrocknete Steinpilze, 1 Knoblauchzehe, 100 g Austernpilze, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 40 g getrocknete Tomaten (in Öl), 400 ml heiße Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 100 g Emmentaler (am Stück), 8 Cocktailtomaten, 1 EL Aceto Balsamico, 40 g Walnusskerne, 100 g Polenta

350 g Sahnequark, 150 g Buttermilch, 250 g Erdbeeren, 250 g Ananasstücke, 1 EL Zitronensaft, 75 g Zucker

Frühlings-Kartoffelsalat

Die Kartoffeln gründliche waschen und mit Schale ca. 20 Minuten gar kochen. Dann abgießen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, halbieren und ca. 7 Minuten garen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Senf, Ahornsirup, Essig und Brühe aufhocken und 5 Minuten köcheln lassen. Danach das Öl unterrühren. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Dressing vermengen und 1 – 2 Stunden ziehen lassen.

Spargelflammkuchen (Für 4 Flammkuchen)

Sauerrahm und Schmand mischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken und dann dünn auf die Flammkuchen streichen. Den Ofen auf 200 ° C Umluft vorheizen. Tomaten abbrausen. Spargelscheiben 5 Minuten in der Butter braten. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten gleichmäßig auf der Creme verteilen. Die Flammkuchen 5 – 8 Minuten backen. Öl aufträufeln. Parmesan hobeln und mit dem gewaschenen Rucola auf dem Flammkuchen verteilen.

Gefüllte Zucchini

Die Steinpilze mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Die Walnusskerne grob hacken. Die Steinpilze in ein Sieb abgießen, ausdrücken und fein hacken. In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch, Steinpilze und Austernpilze in der Butter andünsten. Polenta, Gemüsebrühe und Milch hinzufügen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Käse reiben. Getrocknete Tomaten, Walnüsse und 2 EL Käse unter die Polentamasse rühren. Die Polenta mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und etwas abkühlen lassen. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und die Kerne herauskratzen oder schneiden. Die Unterseiten etwas glatt schneiden, damit die Schiffchen gerade liegen bleiben. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Stielansätze dabei entfernen. Die Polenta in die Zucchini füllen. Die Tomaten darauf verteilen und etwas eindrücken. Den restlichen Käse darüberstreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) 30 Minuten backen.

Erdbeer-Ananas-Quark

Den Quark mit der Buttermilch, dem Zitronensaft und dem Zucker in einer Schüssel glattrühren. Die Erdbeeren waschen, verlesen und putzen. Einige Früchte beiseitestellen, den Rest je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Ananas schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den Erdbeeren unter die Quarkcreme heben. Den Erdbeer-Ananas-Quark auf Schalen verteilen und mit den beiseite gestellten Erdbeeren garnieren.