

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW27



Für die KW 27 (29. Juni bis 3. Juli 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl (Deutschland)
- Paprika rot
- Landgurken (Deutschland)
- Melonen Cantaloupe
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,29 € (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

Produktinfo: Blumenkohl

Der Blumenkohl-Kopf ist in etwa so groß wie ein Fußball. Die Röschen sind weiß und fest geschlossen und von dicht anliegenden hell- bis dunkelgrünen Blättern umrahmt. Der Blumenkohl ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland kultiviert. Heute wird er in der ganzen Welt angebaut, hauptsächlich in Asien und Europa. Indien, Frankreich, England und Italien sind hier die Spitzenreiter. Durch den leichten Geschmack nach Kohl, wird der Blumenkohl gerne gekocht und als Beilage gegessen. Er eignet sich zu fast allen Fleischgerichten prima. Nur sehr jungen Blumenkohl kann man auch als Rohkost verarbeiten. Gekühlt und ungewaschen hält sich Blumenkohl in einem perforierten Kunststoffbeutel ca. 8 – 10 Tage. Das Gemüse hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Phosphor und ist reich an Provitamin A und Karotin. Ebenso bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitamin C.

Rezeptvorschau für die KW27

Blumenkohl mit Zitronensoße

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), 30 g Butter, 4 EL Mehl, ½ L Milch, 2 Eigelb, Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Paprikadip

1 Paprikaschote rot, 1 Paprikaschote gelb, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 200g Frischkäse, etwas Milch

Landgurken mit Gyros-Schafskäse-Füllung

4 Landgurken, 400g Putenbrust, 200g Schafskäse, 1 Paprikaschote, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Chiliflocken, 4 EL Gewürzmischung (Gyrosgewürz), 6 EL Keimöl, Salz, Pfeffer

Meloneneis

500 g Cantaloupe Melone (nur das Fruchtfleisch abwägen), 90 g Zucker, 200 g Milch, 200 g Sahne, Saft von 2 Zitronen, 2 Pk. Vanillezucker



Zutaten

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

1 kg mehligkochende Kartoffeln, Pfeffer,
250 g Zucchini, 125 ml heiße Milch,
250 g Lauch, 250 g Auberginen, Salz,
geriebene Muskatnuss, 30 g Butter,
150 g Schlagsahne, 2 EL glatte Petersilie,
150 g mittelalter Gouda (oder Emmen-
taler), etwa 3 EL Sonnenblumenkerne,
etwas Fett

4 Stangen Staudensellerie, 2 große Zwie-
beln, 8 eingelegte grüne Oliven, 5 EL Oli-
venöl, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Kapern,
4 kleine Auberginen, 100 ml Wasser,
4 EL roter Weinessig, 3 EL Rosinen, Salz,
1 EL Zucker

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

Kohlrabi-Apfel-Suppe

Die Kohlrabi putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in gleich große Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabistücke in einen Dämpfeinsatz geben und in den Topf hängen und die Kohlrabistücke zugedeckt 15 – 20 Minuten dämpfen. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Stücke schneiden. Nach ca. 10 Minuten Dämpfzeit die Apfelstücke zu den Kohlrabistücken in den Dämpfeinsatz geben und in weiteren 5 – 10 Minuten gar dämpfen. Toastbrotstreifen entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann die Toastbrotwürfel darin von allen Seiten hellbraun rösten. Den Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen klein schneiden. Gemüsebrühe in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Kohlrabi-, Apfelstücke und Sahne hinzufügen. Die Zutaten mit einem Stabmixer pürieren. Die Suppe unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken schlussendlich mit Croûtons und Kerbelblättchen garnieren.

Gemüseauflauf

Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden und in einen Topf geben. 1 Teelöffel Salz darüber streuen. Kartoffeln mit Wasser knapp bedecken und zum Kochen bringen. Kartoffeln mit Deckel 20 – 25 Minuten garen. Inzwischen Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden. Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: ca. 200 °C vorheizen. Die gegarten Kartoffeln abgießen, abdämpfen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Kartoffelmasse mit Milch und Sahne verrühren. Masse mit Salz und Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Das vorbereitete Gemüse darin 1 – 2 Minuten unter Rühren dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine große flache Auflaufform (gefettet, Inhalt etwa 2,5 L) geben und mit Petersilie bestreuen. Die Hälfte des Käses darüberstreuen. Die Kartoffelmasse daraufgeben, verteilen, mit dem restlichen Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Form auf dem Rost auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben und den Auflauf ca. 45 Minuten backen.

Süßsaures Auberginengemüse

Aubergine abbrausen, putzen und klein würfeln. Mit 1 TL Salz bestreuen in einem Sieb ca. 30 Minuten abtropfen lassen. Den Sellerie abbrausen, putzen und entfädeln. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven klein schneiden. Die Auberginen gut abspülen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Auberginen darin 5 Minuten weich dünsten. Dann die Aubergine aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Sellerie und Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten. Das Tomatenmark zufügen, alles mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren, das Gemüse bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Oliven, Kapern, Essig, Zucker und Rosinen zum Gemüse geben, gut unterrühren. Dann die Auberginen hinzugeben, alles unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten schmoren.

Schokopancakes mit Pfirsichen

Die Eier mit dem Zucker und 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen. 100 ml Milch und den Quark einrühren. Das Kakaopulver fein sieben, mit dem Mehl mischen und unter den Teig rühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen. Für jeden Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun backen. Nach und nach 12 Pancakes backen, zwischendurch immer wieder etwas Butter in die Pfanne geben. Fertige Schokopancakes nach Belieben im Backofen bei 50 °C warm halten. Die restlichen 50 ml Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Schokolade in Stücke brechen und in der Milch schmelzen. Die Pfirsiche waschen und trocken reiben, in Spalten schneiden und entsteinen. Am Ende die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Pfirsichspalten kurz darin schwenken.