

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW29



Für die KW 29 (13. bis 17. Juli 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Broccoli (Deutschland)
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Johannisbeeren (Deutschland)
- Kirschen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Johannisbeere

Rote Johannisbeeren (*Ribes rubrum*), auch Garten-Johannisbeere, Rote Ribisel oder Träuble genannt, gehören zu den Stachelbeergewächsen. Sie sind also eng verwandt mit der Stachelbeere. Johannisbeeren sind nach den Erdbeeren das am zweithäufigsten angebaute Beerenobst.

Es gibt weltweit etwa 140–150 Arten Johannisbeeren; sie wachsen in den gemäßigten Zonen auf der Nordhalbkugel, es gibt jedoch auch einige Arten, die in den Anden wachsen. Als Gartensträucher sind die Johannisbeeren seit etwa 550 Jahren bekannt. Als Obst werden die Früchte der Roten Johannisbeere (mit roten und weißen Sorten), der Schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere verwendet. Der Name Johannisbeeren stammt von Johannes dem Täufer, an dessen Geburtstag, dem 24. Juni, die Johannisbeeren der Legende nach reif werden. Tatsächlich trifft diese Legende auch relativ oft zu.

Rezeptvorschau für die KW29

Zitronenpüree mit Spiegelei

500 g Broccoli, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zitrone, 4 Eier, 300 ml Gemüsebrühe, 120 g Butter, 1 TL gemahlener Koriander, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 200 ml heiße Milch, 2 EL Sesamsamen, 2 EL Öl

Gemüseauflauf

250 g Aubergine, 1 kg mehligkochende Kartoffeln, Salzwasser, 200 g Schlagsahne, 250 g Lauch, 250 g Zucchini, 4 EL Speiseöl, ½ Bund glatte Petersilie, 200 g geriebener Gouda, 2 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Rote Bete Quinoa Salat (2 Personen)

500 g Rote Bete, 1 Tasse Quinoa, 250 g Feta-Käse, 2 TL Leinöl, Salz, Pfeffer, Minzblätter

Johannisbeerer-Nuss-Kuchen

500 g Johannisbeeren, 4 Eigelb, 150 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Prise Salz, 4 Eiweiß, 150 g gemahlene Haselnüsse, 250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 5 g Salz, 25 g Zucker



Zutaten

350 g Tomaten, 250 g Salatgurke, 1 Zwiebel, 2 gelbe Paprikaschoten (400 g), etwa 150 g Eisbergsalat, 2 EL Weißweinessig, 4 – 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 20 schwarze Oliven mit Stein,

400 g Möhren, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Feta, 200 g Couscous, 50 g ganze Haselnuskerne, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamom, Petersilie, Salz, Pfeffer

600 g kleine Zucchini, 4 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Minze, 2 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Mandelblättchen, Salz, Pfeffer

500 g Wassermelone, 150 g Himbeeren, 1 Zitrone, Eiswürfel, 1 l Mineralwasser, frische Minze

Tomaten-Paprika Salat

Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden. Die Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat abspülen und gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Olivenöl verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salatsauce mit Tomaten-, Gurkenscheiben, Zwiebelringen, Eisbergsalatstreifen und Oliven vermischen und anrichten.

Ofen Möhren mit Couscous

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und je einem halben TL Zimt und Kardamom, so wie Salz und Pfeffer vermischen und marinieren. Möhren mit den Haselnüssen auf ein Backblech verteilen und für ca. 15 Minuten bei 200 ° Ober- und Unterhitze backen. Den Couscous nach Packungsanleitung quellen lassen und mit den restlichen Gewürzen, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Möhren vorsichtig vermischen und etwas Feta darüber krümeln.

Gemüsetopf mit Minze

Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Die Zwiebeln hinzufügen und beides goldgelb anbraten. Die Zucchini unterrühren und leicht anbraten, dann das Tomatenmark untermischen und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit den Mandelblättchen bestreuen.

Wassermelonen-Himbeeren Cocktail

Wassermelone von der Schale lösen, Kerne so gut es geht entfernen und in Würfel schneiden. Die Wassermelonen und die Himbeeren in einen Mixer pürieren. Nun je zwei Eiswürfel in ein Glas geben, bis zur Hälfte mit der Wassermelonen-Himbeeren Püree Mischung befüllen und zum Schluss mit Mineralwasser angießen. Mit ein paar Blättern Minze garnieren.