

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW31



Für die KW 31 (27. bis 31. Juli 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Sellerie mit Grün (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Fenchel (Deutschland)
- Honigmelone
- Pflaumen blau

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,69 € (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: Pflaume

Die Pflaume oder Kultur-Pflaume (*Prunus domestica*) ist in sieben Unterarten eingeteilt: Zwetschge, Kriechen-Pflaume oder Hafer-Pflaume, Halbzwetsche, Edel-Pflaume, Spilling, Ziparte und Mirabelle. Über den Ursprung der Pflaume gibt es bisher nur Spekulationen, genauere Untersuchungen fehlen.

Die Gestalt der Früchte variiert in Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte. So kommt zwischen schwarz, blauschwarz, blau, blaurot, violett, purpurrot, rot, gelb und gelbgrün eine große Variantenbreite von Farben vor. Die Früchte sind allerdings meist bereift, zwischen 1 und 8 Zentimeter lang, kugelig bis länglich-eiförmig, gefurcht und hängend. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis herb und ist saftig. Der Steinkern ist über 13 mm lang, kugelig bis ellipsoid, gekielt, mehr oder weniger abgeflacht und glatt bis höckerig.

Rezeptvorschau für die KW31

Bohnen-Fenchel-Chili

2 Knollen Fenchel, je 1 rote und gelbe Paprika, 2 rote Chilischoten, 1 TL Koriandersamen, 2 EL Chiasamen alternativ Leinsamen, 400 g weiße Bohnen aus der Dose, 2 EL Olivenöl, 500 g stückige Tomaten, ca. 250 ml Gemüsebrühe, 3 – 4 Stiele Koriander, Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack

Zucchini-Kokos-Suppe

2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 4 kleine Zucchini, 2 EL Sonnenblumenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml ungesüßte Kokosnussmilch, 100 g Schafkäse, einige Stängel Schnittlauch, gemahlene Zitronengras, Salz, Pfeffer

Kartoffel-Sellerie-Gratin

250 g Knollensellerie, 400 g festkochende Kartoffeln, Salzwasser, 125 ml Gemüsebrühe, gerebelter Thymian, 75 ml Olivenöl, 40 g geriebener Parmesan, einige Stängel Thymian, Salz, Pfeffer

Pflaumen Dessert

500 g Pflaumen, 4 EL Walnüsse, 3 EL Zucker, 1 EL Zimt, 60 g Polenta, 250 ml Milch, 100 g Sahne, 2 EL Butter



Zutaten

200 g Spitzkohl, 160 g Kartoffeln,
100 g Möhren, 50 g Würstchen, 5 g Öl,
1 EL Gemüsebrühe, ½ TL Kümmel, Salz,
Pfeffer, 2 Petersilienstiele, ¼ l Wasser

700 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln,
3 Paprika, 70 g Butter, 1 TL Paprikapul-
ver, Muskatnuss, 150 g Sahne, 5 Eier,
Vollkornsemmelbrösel

1 Bund Radieschen, 1 Bauernbrot 500 g,
150 g Mayonnaise, 1 – 2 EL Senf,
2 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Gurke,
2 – 3 Strauchtomaten, ½ Bund Schnitt-
lauch, 4 – 6 Salatblätter, 4 Schei-
ben Schnittkäse, 4 Scheiben gekoch-
ter Schinken

300 g gemischte Beeren (Himbeeren,
Heidelbeeren, Brombeeren) 3 EL brau-
ner Zucker, 100 g Butter, 150 g Mehl,
½ TL Zimtpulver, 1 Messerspitze Nelken-
pulver, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker,
50 g gehobelte Mandeln, 100 g weiße
Kuvertüre, 250 g Sahne

Spitzkohl-Möhren- Pfanne

Kartoffeln und Gemüse waschen. Alles in Stücke schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Würstchen anbraten, herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse anbraten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Würstchen untermischen. Petersilie waschen, hacken und zufügen.

Paprika-Kartoffel-Auflauf

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 25 bis 30 Minuten lang gar kochen. Inzwischen Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen, die Sahne dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Eier trennen. Den Kartoffelbrei mit der Paprika- Sahne- Mischung und den Eigelben vermischen. Erneut mit Salz abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine große Auflaufform ausfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C etwa 25 bis 30 Minuten goldbraun überbacken.

Bauernschichtbrot fürs Picknick

Mayonnaise, Senf, Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Das Brot mit einem Brotmesser waagerecht in 3 dicke Scheiben schneiden. Die untere und obere Scheibe jeweils von einer Seite mit der Creme bestreichen. Die mittlere Scheibe von beiden Seiten mit Creme bestreichen. Das Gemüse putzen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, gut trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die untere Brotscheibe mit Salat, Käse, Radieschen und Schnittlauch belegen. Die nächste Brotscheibe auflegen. Diese Scheibe mit Schinken, Tomaten und Gurke belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brotdeckel auflegen und leicht andrücken. Das belegte Brot mit einem scharfen Brotmesser quer in Scheiben schneiden.

Beerencrumble mit Schokoladensahne

Beeren waschen, trockentupfen, bei Bedarf von den Stielen zupfen und putzen. Früchte in vier kleine Auflaufförmchen (12 cm Ø) geben und mit braunem Zucker bestreuen. Butter zerlassen. Mehl, Zimt, Nelkenpulver, Salz und 80 Gramm Puderzucker mischen. Flüssige Butter und Mandeln mit einer Gabel so untermengen, dass Streusel entstehen. Über die Beeren geben und auf der mittleren Schiene bei 190 ° C ca. 25 bis 30 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Kuvertüre hacken. In eine Metallschüssel geben und im warmen Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Schokolade abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unter die Kuvertüre heben. Crumble noch warm mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und mit der Schokoladensahne servieren