

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW33



Für die KW 33 (10. bis 14. August 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Aubergine
- Schlangengurke
- Kiwi
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (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: Birne

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, dann schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind. Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.

Rezeptvorschau für die KW33

Gurkenkaltschale

2 Schlangengurken, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g Sojajoghurt, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill, 1 EL Zitronensaft, 6 Scheiben Toastbrot

Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Lauch

1 Stange Lauch, 400 g Tomaten, ½ Bund Basilikum, 125 g Naturreis, 25 g Magerquark, 1 Ei Größe M, 40 g ger. Parmesan, 30 g Semmelbrösel, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, 50 ml Gemüsebrühe

Auberginetoast

1 Aubergine, 100 g Champignons, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, 4 Scheiben Toast, 150 g ger. Käse, Salz, Pfeffer

Birnenquark mit Knuspernüssen (Für 2 Personen)

1 große Birne, ½ Zitrone, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 EL gemischte Nusskerne (z.B. Mandelkerne, Haselnüsse, Walnüsse und Pinienkerne), 1 TL Butter, 1 TL brauner Zucker, Zimtpulver, 50 g Sahne, 150 g Quark



Zutaten:

125 g gemischte Blattsalate (z.B. Kopfsalat, Batavia, Eichblatt oder Rucola), 1 Stange Staudensellerie, 1 Frühlingszwiebel, 1 Stück Kürbis (ca. 400 g), 2 Zweige Petersilie, 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, 2 TL Kapern, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Aceto balsamico, Salz, Pfeffer, ¼ TL flüssiger Honig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne, etwas abgeriebene Schale von einer Zitrone

1 Rettich, 200g Möhren, 150g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, Pfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft.

1 Zucchini (150 g), 2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht je 265 g), 2 EL Speiseöl, 1 geh. TL Currypulver, ¼ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 200 g Tomaten, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Sojasauce, 150 g Joghurt, 150 g saure Sahne, 2 EL Schnittlauchröllchen

800 g Zwetschgen, 125 g Butter, 100 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 150 g Mehl, 50 g gemahlene Mandeln, Salz, ½ TL Zimtpulver, Butter für die Form

Gemischter Salat mit Kürbis (Für 2 Personen)

Die Salate waschen, trocken schütteln und eventuell kleiner zupfen oder in Streifen schneiden. Den Sellerie waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen, den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Den Kürbis schälen und von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien. Den Kürbis in knapp 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Tomaten und Kapern abtropfen lassen und mit der Petersilie fein hacken. Den Zitronensaft und den Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer und dem Honig gut verrühren, nach und nach 2 EL Öl zu einer cremigen Sauce unterschlagen, die Petersilienmischung dazurühren. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin goldgelb rösten und raus nehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Kürbisstifte darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Salate, den Sellerie und die Zwiebelringe mit der Salatsauce mischen und abschmecken. Auf zwei Teller verteilen. Kürbis darauf verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Asiatische Rettichpfanne

Rettich und Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen und das Gemüse unter Rühren 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken und mit Basmati- oder Vollkornreis servieren.

Kichererbsensuppe mit Gemüse und Joghurt-Dip

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Sellerie putzen, schälen, abspülen und dann in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen eventuell abfädeln, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Ingwerwürfel, Sellerie- und Möhrenstreifen mit Curry darin etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Bohnenstücke, Zucchinischeiben und Kichererbsen hinzugeben. Brühe hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken enthäuten und die Stängelansätze entfernen. Die Tomaten achteln, zur Suppe geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Dip Joghurt mit saurer Sahne und Schnittlauch in einer kleinen Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt-Dip zur Suppe reichen.

Zwetschgen-Crumble

Die Butter in ein Töpfchen geben und bei schwacher Hitze zerlassen. Den Zucker mit 1 Päckchen Vanillezucker, dem Mehl, den Mandeln und 1 Prise Salz in einer breiten Schüssel mischen. Die flüssige Butter in einem dünnen Strahl dazufließen lassen, kurz unterrühren und die gesamte Masse mit den Fingerspitzen zu Streuseln verarbeiten. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter austreichen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und von den Steinen befreien. Mit dem restlichen Vanillezucker und dem Zimt mischen und in der Form verteilen. Die Streusel gleichmäßig daraufstreuen. Die Zwetschgen im Ofen (Mitte) etwa 35 Minuten backen, bis die Streusel schön gebräunt sind. Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann warm oder lauwarm servieren. Vanilleeis oder Schlagsahne passen gut dazu.