

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW46



Für die KW 46 (9. bis 13. November 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Endivien (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl (Deutschland)
- Auberginen
- Cherry-Roma Tomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,65 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– UNSERE WEIHNACHTSANGEBOTE –



ab sofort finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik „Produkte“ nun auch unsere Weihnachtsartikel für die Festtage. Wenn Sie Fragen haben oder gerne bestellen möchten, sprechen Sie uns gerne an!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW46

Lauwarmer Endiviensalat

½ Endiviensalat, 1 säuerlichen Apfel, 100 ml heiße Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraîche, 3 – 4 EL Kräuternessig, 2 – 3 TL Zucker, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 400 g festkochende Pellkartoffeln (vom Vortag), 50 g Butterschmalz, edelsüßes Paprikapulver, 4 Scheiben Roggenmischbrot

Bunte Gemüsesuppe

1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g), 2 mittelgroße Möhren, 125 g grüne Bohnen, 200 g Erbsenschoten, 1 Stange Lauch, 125 g Knollensellerie, 40 g Margarine, 750 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Auberginencreme

1 große Aubergine (ca. 400 g), 1 St. Tomate, 2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Tahin (Sesammas), ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, ¼ Bund Petersilie

Bananen-Orangen-Milch

2 vollreife Bananen (etwa 300 g), 1 Orange, ½ Zitrone oder eine Limette, ¾ l Milch, 2 EL Ahornsirup, 1 Prise gemahlener Kardamom

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mitisst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten:

Für den Salat: 1 Zuckerhut, etwa 300 g, 1 Möhre, 1 kleine Zwiebel, 1 Orange, 1 Apfel
Für die Salatsauce: Saft einer ½ Orange, 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, 4 EL Sahne, 1 TL Akazienhonig, Salz und Pfeffer, 2 TL Nussmischung Salat

500 g Brokkoli, 3 Eier, Salz, 1 EL Pinienkerne, 3 kleine getrocknete Tomaten, 150 g magerer Joghurt, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 TL Sesamöl, 1 Knoblauchzehe, 75 g Champignons

700 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 l Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, Muskatnuss, Kardamom- oder Currypulver, Zucker, 1 Bund Schnittlauch

Für den Salat: 2 Clementinen, 200 g Papaya, 1 EL Honig, 30 g Cashewkerne
Für den Pudding: 1 l Milch, 4 Teebeutel Chia-Tee, 2 EL Zucker, 4 Eigelb, 30 g Speisestärke

Zuckerhutsalat mit Obst

Den Zuckerhut halbieren, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Apfel mit Schale in kleine Stückchen schneiden und Orange schälen und ebenfalls in mundgerechte Stückchen schneiden. Das zerkleinerte Obst, Gemüse und Salat miteinander vermengen. Orangensaft pressen. Dann die Zutaten für die Sauce gut miteinander vermischen und über den Salat geben. Zum Schluss mit ein paar Nüsse (z.B. Mischung aus Sonnenblumen-, Kürbiskernen und Sesam) bestreuen.

Brokkolisalat mit Eiern

Die Eier in Wasser 8 – 10 Minuten hart kochen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier abkühlen lassen. Den Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und klein schneiden. Den Brokkoli zugedeckt 5 – 7 Minuten in wenig kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze garen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und ca. 3 Minuten mit garen. Brokkoli und tomatenstreifen abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Dann auf einem Teller abkühlen lassen. Für das Dressing Joghurt, Salz, Pfeffer, Senf und Öl verrühren. Den Knoblauch abziehen, durchpressen und unter den Joghurt rühren. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Brokkoli-Tomaten-Mix sowie die Pilze mit dem Joghurt-Dressing verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Eier in Spalten schneiden und vorsichtig unter den Salat heben. Mit Pinienkernen bestreuen.

Süßkartoffelcremesuppe

Süßkartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Die Chilischote halbieren, entstielen, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe hinzugießen und Chilischotenstücke hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch unterrühren. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kardamom oder Curry und etwas Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen füllen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Chai-Pudding mit Clementinen-Papaya-Salat

800 ml Milch mit dem Chai-Teebeutel zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit Zucker, Eigelb und Speisestärke glatt rühren. Milch 4 Minuten köcheln lassen, dann Teebeutel entfernen. Die Eiermilch unter ständigem Rühren in die köchelnde Milch gießen. Kurz aufkochen lassen. Dann in 4 Gläser oder eine große Schüssel füllen. Beiseite stellen. Für den Fruchtsalat die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann grob hacken. Clementinen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schalen entfernen. Die Filets auseinander trennen und mit einem Messer halbieren. Papaya schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Clementinen, Papaya und Cashewkerne in eine Schüssel geben. Honig zugeben und vermengen. Den Fruchtsalat auf dem Pudding geben und servieren.