

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW47



Für die KW 47 (16. bis 20. November 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Chinakohl (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini
- Radieschen
- Paprika gelb
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,73 € (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“ auch unsere Weihnachtsartikel und unsere Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage. Wenn Sie Fragen haben oder gerne bestellen möchten, sprechen Sie uns an!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Clementine

Die Clementine (*Citrus × aurantium*) ist eine Hybride, also eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Der vorherrschenden Meinung nach wurden Clementinen das erste Mal vom Trappistenmönch Père Clément im Garten des Waisenhauses von Misserghin im ehemaligen französischen Algerien entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Einige Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Clementine nahezu identisch mit der so genannten „Kanton Mandarine“ ist, die in China anzutreffen ist. Clementinen sind rund und haben eine orange Schale, die glänzend mit zahlreichen Öldrüsen ist, die als winzige Dellen in der Oberfläche erscheinen. Das Fruchtfleisch der Clementine besteht aus acht bis zwölf Segmenten, die mit orangefarbenem Fruchtfleisch gefüllt sind. Clementinen sind kernlos bzw. haben nur wenige Kerne, im Gegensatz zu Mandarinen, die oft 15 bis 20 Kerne pro Frucht enthalten. Diese Tatsache macht die Clementine zu einer der beliebtesten Mandarinen. Clementinen schmecken süß-aromatisch und haben wenig Säure.



Rezeptvorschau für die KW47

Gemüsebrühe mit Glasnudeln

300 g Chinakohl, 100 g Glasnudeln, 1 Zwiebel, 10 g Ingwerwurzel, 400 g Möhren, 1 Stange Lauch, 1 rote Paprikaschote, 1 kleiner (ca. 200 g) Knollensellerie, 100 g Sprossen z.B. Bambus, 1 rote oder grüne Chilischote, 1 – 2 EL Speiseöl, 1 l Gemüsebrühe, 2 – 3 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, etwa ½ TL Chinagewürz

Feldsalat mit Möhren (2 Personen)

1 kleine Möhre, 125 g Feldsalat, 1 säuerlicher Apfel, 2 TL Zitronensaft, 1 Frühlingszwiebel, 2 EL Orangensaft, 2 EL Obstessig, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Schmand

Gratinierte Polenta

500 g kleine Zucchini, 350 g Polenta, 50 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 500 g stückige Tomaten, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 rote oder gelbe Paprikaschote, Schale von ½ Zitrone, 3 EL schwarze Oliven, 200 g mittelalter oder alter Gouda, Salz

Apfel Tiramisu mit Walnuss Pesto

Für die Tiramisu: 500 g säuerliche Äpfel, ¼ l Weißwein (ersatzweise Apfelsaft), 1 Zimtstange, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 g Sahne, 250 g Mascarpone, 200 g Löffelbiskuits

Für das Pesto: 2 EL Puderzucker, 80 g Walnuskerne, 1 ¼ EL Zimtpulver

Zutaten:

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

1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g), 2 mittelgroße Möhren, 125 g grüne Bohnen, 40 g Margarine, 200 g Erbsenschoten, 1 Stange Lauch, 125 g Knollensellerie, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 750 ml (¾ l) Gemüsebrühe

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

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

Lauwarmer Endiviensalat

Für das Dressing in einer Salatschüssel die Brühe, Crème fraîche, 3 EL Essig, 2 TL Zucker und Senf verrühren. Das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Den Endiviensalat zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Harte Blattstrünke entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften würfeln. Beides mit dem Dressing mischen und beiseitestellen. Die Kartoffeln pellen und würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und dann unter den Salat mischen. Das Brot toasten und auf vier Teller legen. Den Salat, mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Brotscheiben anrichten

Bunte Gemüsesuppe

Von dem Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren mit einem Buntschneidmesser in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen eventuell abfädeln, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in Stücke schneiden oder brechen. Erbsen aus den Schoten palen. Erbsen waschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Margarine in einem großen Topf zerlassen. Das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren andünsten. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse in 15 – 20 Minuten bissfest garen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Auberginencreme

Backofen auf 250 ° C vorheizen. Aubergine waschen und mehrmals mit einer Gabel tief einstechen. Auf einem Backblech im Backofen (Mitte, Umluft 220 ° C) in ca. 30 Minuten weich garen. Aubergine abkühlen lassen. Tomate waschen, abtrocknen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Aubergine längs durchschneiden, das Fleisch herauskratzen. Mit Zitronensaft, Tahin und Knoblauch mit dem Pürierstab pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen hacken. Mit Tomate unter die Creme mischen. Hält sich 3 Tage im Kühlschrank

Bananen-Orangen-Milch

Die Bananen schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Orange und die Zitronen- oder Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schalen fein abreiben und den Saft der Zitrone oder Limette auspressen. Die Bananen mit der Milch und dem Ahornsirup im Mixer kräftig pürieren und schaumig werden lassen. Mit dem Kardamom, Zitruschale sowie 3 – 4 TL Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.