

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW51



Für die KW 51 (14. bis 18. Dezember 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Mangold
- Pastinaken (Deutschland)
- Kohlrabi
- Schlangengurke
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,29 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– UNSERE WEIHNACHTSANGEBOTE –



In unserem Online-Shop finden Sie unter der Rubrik „Produkte“ nun auch unsere Weihnachtsartikel und Geschenkideen.

Wenn Sie Fragen haben oder gerne bestellen möchten, sprechen Sie uns an!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Mangold

Bereits vor 4.000 Jahren wurde der Mangold im Nahen Osten angebaut. Bis zum 17. Jahrhundert war er wohl das beliebteste Gemüse der Deutschen, bis er vom Spinat verdrängt wurde, weswegen er beinahe in Vergessenheit geraten ist. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung unserer Märkte. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut und ist ab dem Spätsommer wieder auf den Märkten zu finden. Botanisch ist der Mangold mit der roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich kaum unterscheiden.



Rezeptvorschau für die KW51

Canneloni mit Mangold

500 g Mangold, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Sahne, 50 ml Milch, 1 EL Paniermehl, 200 g Frischkäse, 1 Ei, 12 vorgekochte Cannelloni, 50 g Käse, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Orientalische Pastinaken

500 g Pastinaken, 2 Limetten, 125 g Honig, 1 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1 TL Kurkuma, 1 EL Currypulver, 1 TL Schwarzkümmel, 1 TL Zimtpulver, 90 ml Olivenöl, ½ TL Salz

Kohlrabi-Lasagne

2 Kohlrabi, 100 g Räuchertofu oder Kochschinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter, Semmelbrösel, 2 EL Sahne, Salz

Bananen im Ofen

6 Bananen, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 Zitrone, davon der Saft, Butter, 3 Eier, 500 ml Milch, 3 TL Stärkemehl, 4 TL Zucker, Zitronenschale, abgerieben

Zutaten:

4 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1,5 kg Grünkohl, Meersalz, Pfeffer, Thymian, 500 g Pellkartoffeln (vom Vortag), 75 g ger. Käse, 2 Eier, 200 g Schmand, 1 Zwieback, 1 EL Sesam

400 g Tomaten, 250 g Bulgur, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, ¼ l Tomatensaft, ¼ l Gemüsebrühe, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, schwarzer Pfeffer

750 g Steckrüben, 125 ml Sahne, 1 TL Honig, 2 Eier, Pfeffer, Salz, Muskat, 100 g geh. Haselnüsse, 4 EL Mehl, 3 EL Saure Sahne, 2 EL Zitronensaft, 3 EL frisch ger. Meerrettich, Salz, Curry

4 Äpfel, 8 Scheiben Toastbrot, 100 ml Milch, 1 Pk. Puddingpulver, Vanille, 4 Eier, 80 g Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft

Grünkohl Moussaka

Zwiebeln in Ringe, Möhren in Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch in Butter anbraten. Grünkohl putzen und dazugeben und 10 Minuten dünsten und gut abschmecken. Auflaufform fetten, mit der Hälfte der in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln auslegen. Eine Hälfte der Gemüsemischung darüber, die restlichen Kartoffeln darauf und mit der restlichen Gemüsemischung bedecken. Käse, Eier und Schmand zu einer Creme anrühren und darüber geben. Zwiebackbrösel und Sesam oben drauf streuen. Bei 200 ° C 25 – 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen (bis Eimasse gestockt ist, notfalls mit Alufolie abdecken).

Tomatenbulgur (2 Personen)

Den Bulgur in einem Sieb kalt abbrausen und darin abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen. Bulgur dazugeben und gut umrühren. Tomatensaft und Brühe einrühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten ausquellen lassen, bis die Körnchen bissfest sind. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Hälften in kleine Würfel schneiden, gegen Ende der Garzeit unter den Bulgur mischen und heiß werden lassen.

Steckrübenauflauf mit Meerrettichsauce

Steckrüben waschen, schälen und würfeln, 250 ml Salzwasser zu kochen bringen, Steckrübenwürfel ca. 20 Minuten darin garen. Kochwasser abgießen und auffangen. Die Würfel in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne mit Honig und Eier verquirlen und mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. Sahnegemisch über die Steckrüben gießen, mit geh. Haselnusskernen bestreuen. Bei 200 ° C ca. 20 Minuten. Steckrübenwasser mit Milch auf ½ Liter auffüllen, Mehl gut unterrühren, die Soße unter ständigem Rühren zum kochen bringen, einkochen lassen, vom Herd nehmen. Saure Sahne, Zitronensaft und Meerrettich unterziehen, mit Curry und Salz abschmecken.

Warmer Apfeltraum

Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Toastscheiben ebenfalls würfeln. Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren und die Brotwürfel dazugeben. Alles vermischen. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker, Zimt und dem Zitronensaft schaumig rühren. Dann das Brot hinzufügen und verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Brotmasse heben. Äpfel untermischen. Die Masse in eine feuerfeste Form füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 ° C ca. 40 Minuten backen.