

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW6



Für die KW 6 (8. bis 12. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Mangold
- Paprika rot
- Kohlrabi
- Staudensellerie
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,79 € (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, wie z.B. der „gebrannte Mandel“ Brotaufstrich von „Rapunzel“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen.

Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten cremefarbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Rezeptvorschau für die KW6

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

1 säuerlicher Apfel, 1 Avocado (170 g), ½ Granatapfel, 1 EL Zitronensaft, Salz, 3 EL Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig, ½ TL Chilipulver, 2 Frühlingszwiebeln

Kohlrabiauflauf

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln, 500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln, 250 g Schinken, ¼ l Milch, ¼ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

1 Stück kräftig orangefarbener Kürbis (z. B. Muskatkürbis oder Hokkaido, etwa 400 g), 250 g Mangoldblätter, Salz, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm), 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, ½ l Gemüsebrühe, 1 EL körniger Senf, Pfeffer

Kokos-Bananen-Aufstrich

1 kleine reife Banane, 60 g Kokosraspel, 80 ml Kokosmilch, 1 EL frisch gepresster Limetensaft, ½ TL gemahlener Kardamom

Zutaten

600 g Tomaten, 100 g junger Blattspinat, 1 reife Avocado (ca. 250 g), 4 EL Limetten- oder Zitronensaft, 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g), 6 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL pikante Chilisauce, 2 TL flüssiger Honig, 1 Schalotte

1 Möhre, 2 Blumenkohlröschen, 2 Brokkoliröschen, 1 rote Paprika, 2 Tomaten, 4 Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 150 ml Milch, 100 ml süße Sahne, 1 Ei, Paprikapulver, Salz, 1 – 2 TL Knoblauchpulver, 150 g Gouda

Bandnudeln, 250 g Shiitake, 100 ml Schlagsahne, 3 EL Sojasauce, 3 EL geriebener Parmesan, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Für den Teig: 250 g Mehl, 25 g Zucker, eine Prise Salz, 25 g weiche Butter, 125 ml Milch, ½ Würfel Hefe, 1 Ei, Springform Ø 32 cm

Für den Belag: 5 mittelgroße Äpfel

Für die Streusel: 150 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 g geschmolzene Butter, 1 gehäufte TL Honig

Avocado-Tomaten Salat (2 Personen)

Den Spinat waschen und trocken schütteln, Stiele abknipsen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, Stein auslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel im Ganzen aus der Schale lösen; quer in dünne Scheiben schneiden und sofort mit 2 EL Limetten- oder Zitronensaft beträufeln. Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hähnchenfilet darin 5 Minuten von jeder Seite braten, salzen und pfeffern, dann in Scheiben schneiden. Inzwischen aus dem übrigen Limetten- oder Zitronensaft, Chilisauce, Salz, Pfeffer, Honig sowie dem restlichen Olivenöl eine Sauce rühren. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und untermischen. Den Spinat mit Avocadoscheiben, Tomaten und Hähnchenstreifen auf vier Tellern dekorativ anrichten. Die Sauce darüber träufeln.

Gemüseauflauf

Die Möhre und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Paprika, Tomaten und die Zwiebeln würfeln. Blumenkohl und Brokkoli kurz in Gemüsebrühe garen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse in die Auflaufform geben. Milch, süße Sahne, Paprikapulver, Salz, Knoblauchpulver und das Ei verrühren und über das Gemüse gießen. Den Gouda in Streifen schneiden und über das Gemüse legen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 30 – 40 Minuten backen.

Bandnudeln mit Shiitake Soße

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin kräftig anbraten. Mit Sojasauce und Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Parmesan zur Soße geben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen und mit der Soße servieren.

Apfel-Streusel-Kuchen

Mehl, Zucker, Salz, weiche Butter in eine Schüssel geben. Milch leicht erwärmen und Hefe darin auflösen. Alle Zutaten mit dem Ei vermengen. Anschließend den Teig kneten und für 40 Minuten in einer Schüssel, an einem warmen Ort, gehen lassen. Äpfel währenddessen schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Teig in Backform ausbreiten. Für die Streusel Mehl, Zucker, Vanillezucker und geschmolzene Butter in einer Schüssel vermengen und Honig hinzufügen. Äpfel und die Streusel gleichmäßig auf dem Kuchenteig verteilen. Danach den Kuchen für 20 Minuten ruhen lassen und für 22 Minuten bei 175 ° C Grad Umluft backen.