

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 7



Für die KW 7 (15. bis 19. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Zucchini
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirse Brot, 750 g, 3,99 € (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. die leckeren Krapfen der „Bio-Bäckerei Kaiser“. Diese gibt es übrigens nur für begrenzte Zeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrossetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3 – 4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.



Rezeptvorschau für die KW 7

Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

250 g Blumenkohl, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm), 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Kokosmilch, schwarz. Pfeffer, 200 ml Gemüsefond (Glas), Salz, 1 TL Zitronensaft, 1 – 2 TL heller Saucenbinder

Auberginenauflauf

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Zucchini-Rösti Kuchen

200 g Zucchini, 700 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 8 Zweige Thymian (ersatzweise 3 TL getrockneter), 200 g Crème fraîche, 3 Eier, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Butter für die Form, 100 g Emmentaler

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant

Zutaten

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

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln,
500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln,
250 g roher Schinken, ¼ l Milch,
½ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

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

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

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

Die Granatapfelhälfte in kleinere Stücke brechen. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern entfernen, die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in dünne Scheiben teilen. Die Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig dekorativ auf Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Zwiebelgrün darüberstreuen und gleich servieren.

Kohlrabi Auflauf

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, häuten und kleinschneiden. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel würfeln und glasig braten. Die Auflaufform fetten und die Kartoffelscheiben auf den Boden legen. Abwechselnd Kohlrabi, Kartoffeln, Schinken, Zwiebeln und Tomaten schichten. Milch und saure Sahne (nicht kochen!) erhitzen. Unter ständigem Rühren den Emmentaler zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen und mit Paprikapulver würzen. Die Eier der Käsemasse zufügen und verrühren. Den Auflauf mit der Masse übergießen. Mit Gouda belegen und überbacken. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C für ca. 45 Minuten backen.

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minuten vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, geröstetem Weißbrot oder Kokoszwieback.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 7



Für die KW 7 (15. bis 19. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Zucchini
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirse Brot, 750 g, 3,99 € (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. die leckeren Krapfen der „Bio-Bäckerei Kaiser“. Diese gibt es übrigens nur für begrenzte Zeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 7

Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

250 g Blumenkohl, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm), 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Kokosmilch, schwarz. Pfeffer, 200 ml Gemüsefond (Glas), Salz, 1 TL Zitronensaft, 1–2 TL heller Saucenbinder

Auberginenaufbau

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Zucchini-Rösti Kuchen

200 g Zucchini, 700 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 8 Zweige Thymian (ersatzweise 3 TL getrockneter), 200 g Crème fraîche, 3 Eier, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Butter für die Form, 100 g Emmentaler

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant



Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3–4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.

Zutaten

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

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln,
500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln,
250 g roher Schinken, ¼ l Milch,
½ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

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

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

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

Die Granatapfelhälfte in kleinere Stücke brechen. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern entfernen, die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in dünne Scheiben teilen. Die Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig dekorativ auf Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Zwiebelgrün darüberstreuen und gleich servieren.

Kohlrabi Auflauf

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, häuten und kleinschneiden. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel würfeln und glasig braten. Die Auflaufform fetten und die Kartoffelscheiben auf den Boden legen. Abwechselnd Kohlrabi, Kartoffeln, Schinken, Zwiebeln und Tomaten schichten. Milch und saure Sahne (nicht kochen!) erhitzen. Unter ständigem Rühren den Emmentaler zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen und mit Paprikapulver würzen. Die Eier der Käsemasse zufügen und verrühren. Den Auflauf mit der Masse übergießen. Mit Gouda belegen und überbacken. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C für ca. 45 Minuten backen.

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minuten vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, geröstetem Weißbrot oder Kokoszwieback.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 7



Für die KW 7 (15. bis 19. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Zucchini
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirse Brot, 750 g, 3,99 € (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. die leckeren Krapfen der „Bio-Bäckerei Kaiser“. Diese gibt es übrigens nur für begrenzte Zeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 7

Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

250 g Blumenkohl, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm), 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Kokosmilch, schwarz. Pfeffer, 200 ml Gemüsefond (Glas), Salz, 1 TL Zitronensaft, 1 – 2 TL heller Saucenbinder

Auberginenaufbau

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Zucchini-Rösti Kuchen

200 g Zucchini, 700 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 8 Zweige Thymian (ersatzweise 3 TL getrockneter), 200 g Crème fraîche, 3 Eier, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Butter für die Form, 100 g Emmentaler

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant



Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3 – 4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.

Zutaten

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

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln,
500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln,
250 g roher Schinken, ¼ l Milch,
½ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

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

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

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

Die Granatapfelhälfte in kleinere Stücke brechen. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern entfernen, die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in dünne Scheiben teilen. Die Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig dekorativ auf Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Zwiebelgrün darüberstreuen und gleich servieren.

Kohlrabi Auflauf

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, häuten und kleinschneiden. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel würfeln und glasig braten. Die Auflaufform fetten und die Kartoffelscheiben auf den Boden legen. Abwechselnd Kohlrabi, Kartoffeln, Schinken, Zwiebeln und Tomaten schichten. Milch und saure Sahne (nicht kochen!) erhitzen. Unter ständigem Rühren den Emmentaler zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen und mit Paprikapulver würzen. Die Eier der Käsemasse zufügen und verrühren. Den Auflauf mit der Masse übergießen. Mit Gouda belegen und überbacken. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C für ca. 45 Minuten backen.

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minuten vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, geröstetem Weißbrot oder Kokoszwieback.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 7



Für die KW 7 (15. bis 19. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Zucchini
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirse Brot, 750 g, 3,99 € (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. die leckeren Krapfen der „Bio-Bäckerei Kaiser“. Diese gibt es übrigens nur für begrenzte Zeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 7

Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

250 g Blumenkohl, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm), 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Kokosmilch, schwarz. Pfeffer, 200 ml Gemüsefond (Glas), Salz, 1 TL Zitronensaft, 1–2 TL heller Saucenbinder

Auberginenaufbau

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Zucchini-Rösti Kuchen

200 g Zucchini, 700 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 8 Zweige Thymian (ersatzweise 3 TL getrockneter), 200 g Crème fraîche, 3 Eier, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Butter für die Form, 100 g Emmentaler

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant



Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3–4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.

Zutaten

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

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln,
500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln,
250 g roher Schinken, ¼ l Milch,
½ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

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

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

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

Die Granatapfelhälfte in kleinere Stücke brechen. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern entfernen, die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in dünne Scheiben teilen. Die Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig dekorativ auf Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Zwiebelgrün darüberstreuen und gleich servieren.

Kohlrabi Auflauf

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, häuten und kleinschneiden. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel würfeln und glasig braten. Die Auflaufform fetten und die Kartoffelscheiben auf den Boden legen. Abwechselnd Kohlrabi, Kartoffeln, Schinken, Zwiebeln und Tomaten schichten. Milch und saure Sahne (nicht kochen!) erhitzen. Unter ständigem Rühren den Emmentaler zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen und mit Paprikapulver würzen. Die Eier der Käsemasse zufügen und verrühren. Den Auflauf mit der Masse übergießen. Mit Gouda belegen und überbacken. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C für ca. 45 Minuten backen.

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minuten vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, geröstetem Weißbrot oder Kokoszwieback.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 7



Für die KW 7 (15. bis 19. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Zucchini
- Auberginen
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirse Brot, 750 g, 3,99 € (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. die leckeren Krapfen der „Bio-Bäckerei Kaiser“. Diese gibt es übrigens nur für begrenzte Zeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 7

Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

250 g Blumenkohl, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm), 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Kokosmilch, schwarz. Pfeffer, 200 ml Gemüsefond (Glas), Salz, 1 TL Zitronensaft, 1 – 2 TL heller Saucenbinder

Auberginenaufbau

1 kg Auberginen, 450 g Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 g Tomatenmark, 300 g Mozzarella, 100 g Parmesankäse, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, ½ TL Rosmarin

Zucchini-Rösti Kuchen

200 g Zucchini, 700 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 8 Zweige Thymian (ersatzweise 3 TL getrockneter), 200 g Crème fraîche, 3 Eier, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Butter für die Form, 100 g Emmentaler

Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimtpulver, ½ l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant



Produktinfo: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Rote Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3 – 4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Bete hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Bete ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.

Zutaten

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

1 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln,
500 g Tomaten, 2 Eier, 3 Zwiebeln,
250 g roher Schinken, ¼ l Milch,
½ l saure Sahne, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Gouda

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

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

Avocado-Apfel-Carpaccio (Für 2 Personen)

Die Granatapfelhälfte in kleinere Stücke brechen. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern entfernen, die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in dünne Scheiben teilen. Die Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig dekorativ auf Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Zwiebelgrün darüberstreuen und gleich servieren.

Kohlrabi Auflauf

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, häuten und kleinschneiden. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel würfeln und glasig braten. Die Auflaufform fetten und die Kartoffelscheiben auf den Boden legen. Abwechselnd Kohlrabi, Kartoffeln, Schinken, Zwiebeln und Tomaten schichten. Milch und saure Sahne (nicht kochen!) erhitzen. Unter ständigem Rühren den Emmentaler zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen und mit Paprikapulver würzen. Die Eier der Käsemasse zufügen und verrühren. Den Auflauf mit der Masse übergießen. Mit Gouda belegen und überbacken. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C für ca. 45 Minuten backen.

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf zu Pasta

Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minuten vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

Kokos-Bananen-Aufstrich

Kokosraspel mit Kokosmilch verrühren. Zugedeckt 2 Std. quellen lassen. Banane schälen, grob zerschneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und mit Kardamom mischen. Die Kokosmasse zugeben und alles verrühren. Hält sich einen halben Tag und passt super zu Croissants, geröstetem Weißbrot oder Kokoszwieback.