

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 8



Für die KW 8 (22. bis 26. Februar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Broccoli
- Bataten Süßkartoffeln
- Tomaten rund
- Bananen
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Kraftballast Brot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – KOCHKISTE PELEPONNES –



Ab sofort finden Sie jeweils für begrenzte Zeit wechselnde KochKisten Gourmet, mit Zutaten und Rezepten für 3-Gänge-Menüs für vier Personen in unserem Shop! Genießen Sie jetzt die griechische KochKiste Gourmet „Peleponnes“ mit typisch mediterranen Aromen.

Ihr NOVUM-Team

### Produktinfo: Broccoli

Der Broccoli ist der engste Verwandte des Blumenkohls. Bei uns finden Sie meist die grünen Sorten, es gibt aber auch gelbe und violette. Die violette Variante ist in Italien besonders beliebt. Broccoli besteht aus den feinen Röschen, dem Strunk und den kleinen grünen Blättern. Alle Teile des Gemüses können Sie roh oder gekocht verzehren. Broccoli ist besonders leicht verdaulich. Er enthält besonders viel Vitamin C und Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A. Auch von vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist reichlich vorhanden. Das gekochte Gemüse hat allerdings einen wesentlich geringeren Vitamingehalt, da einige Vitamine ins Kochwasser übergehen und andere durch die Hitze zerstört werden. Daher sollten Sie das Gemüse möglichst kurz erhitzen, um viele Vitalstoffe zu erhalten. Am besten ist es, wenn Sie Broccoli gleich nach dem Einkauf frisch zubereiten. Ansonsten können Sie ihn für zwei Tage in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank lagern. Bevor Sie Broccoli einfrieren, sollten Sie diesen waschen und blanchieren. Danach hält er sich für bis zu zehn Monate.



## Rezeptvorschau für die KW 8

### Orientalische Linsensuppe mit Clementine

2 Clementinen bzw. Mandarinen, 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 EL gelbe Currypaste, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, 200 g gelbe Linsen, 2 Stiele Minze, 400 g Joghurt, Salz, ½ Granatapfel, 4 Stiele Koriander, Fladenbrot

### Broccoli-Blumenkohl-Möhren-Kuchen

**Für den Teig:** 30 g Butter, 250 g Mehl, 15 g Hefe, ¼ l Milch, 1 TL Zucker, 1 Eigelb

**Für den Belag:** 150 g Broccoli, 150 g Blumenkohl, 3 Möhren, Gemüsebrühe, ¼ l Sahne, ½ Becher Crème fraîche, Paprikapulver, 2 Eier, 1 TL Speisestärke, 200 g Gouda (mittelalt), Pfeffer, Salz

### Tomaten-Parmesan-Creme

2 reife Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 3 EL Mascarpone, 3 EL gehacktes Basilikum, 6 schwarze Oliven ohne Stein

### Apfel - Bananen – Joghurt (2 Portionen)

300 g Äpfel, 240 g Bananen, 360 g Joghurt (Fruchtjoghurt), 2 EL Leinsamen, 200 g Haferflocken

## Zutaten

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, 1 TL Zitronensaft, 200 ml Gemüsefond (Glas) Salz, schwarzer Pfeffer, 1 – 2 TL heller Saucenbinder

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

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

1 großer Apfel, 2 Eier, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1/4 TL Zimtpulver, 1/8 l Milch, 100 g Mehl, 1 EL Rosinen, 1 EL Butterschmalz, 100 g Sahnejoghurt, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Haselnusskrokant

## Kartoffel Blumenkohl Curry (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen, den Strunk abschneiden und in Röschen zerteilen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, Ingwer darin andünsten, aber nicht bräunen. Curry darüberstäuben und kurz andünsten. Tomatenmark einrühren, Kartoffeln und Blumenkohl dazugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen, zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten offen kochen lassen, hin und wieder umrühren. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Saucenbinder einrühren.

## Auberginenauflauf

Die Zwiebeln würfeln. Die Knoblauchzehen kleinschneiden. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten und zerdrücken. Die Tomaten in die Pfanne geben und salzen. Rosmarin, Cayennepfeffer, Tomatenmark und etwas Zucker zufügen. 15 – 20 Minuten einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen und die Stiele abschneiden. Danach in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben in einer Pfanne anbraten und salzen. Mozzarella würfeln und mit frisch geriebenem Parmesankäse mischen. Die Auflaufform fetten. Abwechselnd die Auberginen, Tomatensauce und die Käsemischung schichten. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 °C ca. 40 – 45 Minuten backen.

## Zucchini-Rösti Kuchen

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit 1 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und je nach Größe zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 – 20 Minuten nicht ganz gar kochen. Abgießen und mindestens 4 Std. abkühlen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüseriebe grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe ebenfalls grob raspeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kartoffeln, Zucchini, Zwiebel und Thymian locker mischen. Crème fraîche mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Die Mischung vorsichtig unter die Kartoffelmasse mischen. Eine ofenfeste Gratinform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen. Die Kartoffelmasse darin verteilen. Im heißen Ofen (Umluft 180°) auf der 2. Schiene von unten 40 – 45 Minuten backen. Inzwischen den Käse entrinden, nicht zu fein reiben und nach 30 Minuten auf den Röstikuchen streuen.

## Apfelpfannkuchen mit Krokant Joghurt (2 Personen)

Die Eier mit Zucker, Salz, Zimt und Milch verschlagen. Mehl und Rosinen untermischen. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Den Apfel vierteln, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1 – 2 TL Butterschmalz erhitzen, die Hälfte des Teigs daraufgeben und glatt streichen. Mit der Hälfte der Apfelspalten belegen, 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Wenden und von der anderen Seite noch 2 Minuten weiterbacken. Pfannkuchen herausnehmen und auf einem Teller im Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C) warm halten. Die Pfanne nach dem Backen mit Küchenpapier auswischen. Aus dem übrigen Teig und Schmalz noch einen zweiten Pfannkuchen backen. Joghurt mit dem Honig glatt rühren und auf die Pfannkuchen geben. Mit Krokant bestreuen.