

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW9



Für die KW 9 (1. bis 5. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Lauch
- Fenchel
- Paprika rot
- Rettich schwarz
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Fisch und Fleisch zu Ostern –



Ab sofort finden Sie in unserem Shop die Angebote unserer Fisch- und Fleischerzeuger zu Ostern. In diesem Jahr können Sie außerdem die KochKiste Gourmet „Provence“ für die Osterwoche bestellen. Ein köstliches französisches 3 Gänge-Menü für 4 Personen.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW9

Gratinierter Fenchel

1 kg Fenchel, 500 ml passierte Tomaten, 3 Zwiebeln, ½ Bund Suppengrün, weißer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Paprikapulver (edelsüß), 250 g Mozzarella

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

250 g Lauch, 400 g kleine festkochende Kartoffeln, Salz, 125 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Pflanzenöl, ½ Bund Petersilie, schwarzer Pfeffer, 150 g Crème fraîche, 1 Ei, 2 EL geriebener Parmesan, 2 TL Butter, Fett für die Form

Veganes Möhren-Risotto

70 – 80 g Zwiebel, 270 g Möhren für das Püree, 170 g Möhren für die Scheiben, 40 g Sonnenblumenkerne, 1 – 2 EL Kokosöl, 250 g Risotto-Reis, 50 ml Weißwein alternative Wasser oder Gemüsebrühe, 750 ml Gemüsebrühe, 25 g Alsan Margarine, 1 – 2 TL Gewürz Ras el-Hanout, 1 kl. TL Kurkuma, ½ TL Kardamom, 1 Zitrone, etwas Meersalz, Pfeffer, 3 EL Sojajoghurt natur, Hand voll frische Petersilie, Chiliflocken nach Belieben

Orangen-Limettenjoghurt

2 Orangen, 1 Limette, 500 g Natur Joghurt, 200 g Crème fraîche, 80 g brauner Zucker, 80 g Baisers bzw. Meringues

Produktinfo: Paprika

Kolumbus zeichnet für die Entdeckung und „Europäisierung“ des Paprikas (*Cap-sicum*) verantwortlich. Lange Zeit verkannten die Europäer die Würzkraft des Paprikas und verwendeten ihn hauptsächlich als Zierpflanze. Als türkische Eroberer und bulgarische Bauern den Paprika nach Ungarn brachten, begann sein „Aufstieg“ zum Volksgewürz. Die ursprünglichen Herkunftsländer des Paprikas sind Mittel- und Südamerika. Zu den bedeutendsten Anbauländern gehört in Europa vor allem Ungarn. Nennenswerte Qualitäten liefern aber auch Spanien und Israel.

Die Paprika-Pflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Kaum eine andere Frucht kann sich mit so vielen verschiedenen Sorten (ca. 30) präsentieren. Generell wird nach dem Schärfegrad und dem Verwendungszweck unterschieden. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind Form, Geschmack, Blüten- und Fruchtfarbe, Aroma und Ertragshöhe. In Europa werden hauptsächlich zwei Arten von Paprika kultiviert: Gemüse- und Gewürzpaprika. Die grünen, gelben oder roten, dickwandigen Früchte sind vor allem wegen ihres saftigen Fruchtfleisches beliebt. Gemüse-Paprika ist für die Gewürzherstellung ungeeignet. Die Schärfegrade von Gewürzpaprika reichen von temperamentvoll scharf bis mild-würzig. Für jeden Geschmack findet sich das passende „Pulver“. Der Charakter eines Paprikas hängt vom Zusammenspiel folgender Inhaltsstoffe ab: Carotinoide, Capsaicin (Scharfstoff), Vitamine, Zucker (Fructose, Glucose, Saccharose), Fettsäuren.



Zutaten

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 Granat-
apfel, 4 Stiele Koriander, Fladenbrot

Für den Teig: 30 g Butter, 250 g Mehl,
15 g Hefe, ½ l Milch, 1 TL Zucker, 1 Eigelb

Für den Belag: 150 g Brokkoli, 150 g Blu-
menkohl, 3 Möhren, Gemüsebrühe,
½ Becher Crème fraîche, ½ l Sahne, Pap-
rikapulver, 2 Eier, 1 TL Speisestärke,
200 g Gouda (mittelalt), Pfeffer, Salz

2 reife Tomaten, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL frisch gerie-
bener Parmesan, 3 EL Mascarpone,
3 EL gehacktes Basilikum, 6 schwarze Oli-
ven ohne Stein

300 g Äpfel, 240 g Bananen,
360 g Joghurt (Fruchtjoghurt), 2 EL Lein-
samen, 200 g Haferflocken

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Clementinen waschen, schälen und die Filets voneinander trennen. Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen die die Zwie-
bel und den Knoblauch darin anbraten. Currypaste und Clementinen zugeben und
kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Kokosmilch zugießen. Bei mitt-
lerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, durch
ein Sieb in einen sauberen Topf passieren und mit Salz würzen. Die Linsen in ein Sieb
geben und unter kaltem Wasser abspülen. Dann in die Suppe geben und ca. 15 Minu-
ten bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen. In der Zeit die Minze
waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt ver-
rühren und mit Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Kori-
ander waschen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen. Fladenbrot im Backofen
aufbacken. Die Suppe in Schalen füllen und mit den Granatapfelkernen und Koriander
bestreuen. Mit dem Fladenbrot und Minz-Joghurt servieren.

Brokkoli-Blumenkohl-Möhren-Kuchen

Zuerst die Milch erwärmen und die Hefe zerkrümeln. Zur Herstellung des Teiges Butter,
Milch, Ei, Hefe, Zucker und Mehl mischen und zu einem Teig kneten. An einem warmen
Ort 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und kleinschnei-
den. Das Gemüse in der Gemüsebrühe (nicht zu weich) kochen. Aus der Gemüsebrühe
nehmen und gut abtropfen lassen. Den Gouda in kleine Stücke schneiden. Danach mit
der Creme fraîche, Sahne, Eier und Speisestärke mischen. Mit Paprikapulver, Salz und
Pfeffer abschmecken. Die Form fetten und den Teig einfüllen. Den Boden mit der Hälfte
der Käsecreme bestreichen und das Gemüse einfüllen. Mit der restlichen Creme über-
gießen. Erneut 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen (Ober-Unterhitze) bei
200 ° C ca. 30 – 40 min backen und warm servieren.

Tomaten-Parmesan-Creme

Tomaten waschen, abtrocknen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die
Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen,
darin Tomaten und Knoblauch beidseitig je ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffer-
fern. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Die Tomaten pürieren, mit Parmesan,
Mascarpone und Basilikum mischen. Oliven hacken und unterrühren, mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Hält sich 2 Tage im Kühlschrank und passt super zu Ciabatta,
Olivenbrot oder Pizzacracker.

Apfel - Bananen – Joghurt (2 Portionen)

Haferflocken und Leinsamen mischen. Den Joghurt unterrühren. Den Apfel würfeln
und die Banane in Scheiben schneiden und das Obst vorsichtig unterrühren.