

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (8. bis 12. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pak Choi
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mango
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (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 KW 10

Kartoffelsalat mit Pak Choi

1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. kleine Pak Choi, 2 Stk. Chilischoten, 250 ml Gemüsebrühe, 5 EL Apfelessig, 2 EL Öl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Möhren-Kohlrabi Auflauf

750 g Kartoffeln, 750 g Kohlrabi, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 125 g Kochschinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 125 g Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75 g geriebener Goudakäse, Kerbel, etwas Öl

Zucchini-Feta Puffer

750 g Zucchini, 250 g Schafskäse, 2 TL frischer Dill, 120 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 Zwiebel, Knoblauch, Öl zum Braten

Apfel-Mango-Smoothie

3 säuerliche Äpfel, 1 kleine Mango, ½ Handvoll Minze, 2 Stk Limetten, 4 EL Naturjoghurt

Produktinfo: Mango

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch der Mango verführt den letzten Obstmuffel. Das subtropische Farbwunder, die Mango, wird bereits seit über 4000 Jahren in Indien angebaut. Der buntblättrige Mangobaum kann bis zu 25 m hoch werden und seine tiefreichenden Wurzeln ziehen wertvolle Mineralien aus dem Erdreich. Heute wird die Mangofrucht überall angebaut wo es feucht und heiß ist. Im Handel gibt es ganzjährig Mangos aus Brasilien, Kenia oder Mexiko. Ein Baum hat einen durchschnittlichen Jahresertrag von 100 Früchten. Die tropische Mangofrucht mit ihrem unverwechselbaren Aroma bringt den gesamten Stoffwechsel auf Trab. Die Frucht ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, vor allem B6, gegen Konzentrationschwächen, Kreislaufstörungen, oder bei Streß. Aber auch reichlich Vitamin C, E und A sind enthalten. Neben den Mineralien und den Spurenelementen Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium ist besonders der Kaliumanteil besonders hoch.



Zutaten

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

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

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

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

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Zuerst das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Dann die passierten Tomaten zugeben und salzen. Ca. 15 – 20 Minuten leicht einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. Ca. 3 – 4 Minuten im Wasser kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Fenchel zur Tomatensauce geben. 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht kochen und umrühren. Zum Schluss den Fenchel in die Auflaufform füllen und mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Fenchel mit Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 10 Minuten backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten vorkochen; dann abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Das Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin unter Wenden bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und in eine kleine gefettete Gratinform geben. Die Crème fraîche mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 200 ° C) 15 – 20 Minuten goldbraun überbacken.

Veganes Möhren-Risotto

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten putzen und ganz grob würfeln und im Topf mit Wasser weichkochen. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und Beiseite stellen. Die restlichen 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1 – 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Alsan Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Nach 15 Minuten Kochzeit ⅓ der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. Den Sojajoghurt unter das Risotto einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (8. bis 12. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pak Choi
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mango
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (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 KW 10

Kartoffelsalat mit Pak Choi

1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. kleine Pak Choi, 2 Stk. Chilischoten, 250 ml Gemüsebrühe, 5 EL Apfelessig, 2 EL Öl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Möhren-Kohlrabi Auflauf

750 g Kartoffeln, 750 g Kohlrabi, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 125 g Kochschinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 125 g Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75 g geriebener Goudakäse, Kerbel, etwas Öl

Zucchini-Feta Puffer

750 g Zucchini, 250 g Schafskäse, 2 TL frischer Dill, 120 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 Zwiebel, Knoblauch, Öl zum Braten

Apfel-Mango-Smoothie

3 säuerliche Äpfel, 1 kleine Mango, ½ Handvoll Minze, 2 Stk Limetten, 4 EL Naturjoghurt

Produktinfo: Mango

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch der Mango verführt den letzten Obstmuffel. Das subtropische Farbwunder, die Mango, wird bereits seit über 4000 Jahren in Indien angebaut. Der buntblättrige Mangobaum kann bis zu 25 m hoch werden und seine tiefreichenden Wurzeln ziehen wertvolle Mineralien aus dem Erdreich. Heute wird die Mangofrucht überall angebaut wo es feucht und heiß ist. Im Handel gibt es ganzjährig Mangos aus Brasilien, Kenia oder Mexiko. Ein Baum hat einen durchschnittlichen Jahresertrag von 100 Früchten. Die tropische Mangofrucht mit ihrem unverwechselbaren Aroma bringt den gesamten Stoffwechsel auf Trab. Die Frucht ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, vor allem B6, gegen Konzentrationsschwächen, Kreislaufstörungen, oder bei Streß. Aber auch reichlich Vitamin C, E und A sind enthalten. Neben den Mineralien und den Spurenelementen Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium ist besonders der Kaliumanteil besonders hoch.



Zutaten

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

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

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

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

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Zuerst das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Dann die passierten Tomaten zugeben und salzen. Ca. 15 – 20 Minuten leicht einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. Ca. 3 – 4 Minuten im Wasser kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Fenchel zur Tomatensauce geben. 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht kochen und umrühren. Zum Schluss den Fenchel in die Auflaufform füllen und mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Fenchel mit Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 10 Minuten backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten vorkochen; dann abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Das Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin unter Wenden bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und in eine kleine gefettete Gratinform geben. Die Crème fraîche mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 200 ° C) 15 – 20 Minuten goldbraun überbacken.

Veganes Möhren-Risotto

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten putzen und ganz grob würfeln und im Topf mit Wasser weichkochen. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und Beiseite stellen. Die restlichen 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1 – 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Alsan Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Nach 15 Minuten Kochzeit ⅓ der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. Den Sojajoghurt unter das Risotto einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (8. bis 12. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pak Choi
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mango
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (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 KW 10

Kartoffelsalat mit Pak Choi

1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. kleine Pak Choi, 2 Stk. Chilischoten, 250 ml Gemüsebrühe, 5 EL Apfelessig, 2 EL Öl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Möhren-Kohlrabi Auflauf

750 g Kartoffeln, 750 g Kohlrabi, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 125 g Kochschinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 125 g Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75 g geriebener Goudakäse, Kerbel, etwas Öl

Zucchini-Feta Puffer

750 g Zucchini, 250 g Schafskäse, 2 TL frischer Dill, 120 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 Zwiebel, Knoblauch, Öl zum Braten

Apfel-Mango-Smoothie

3 säuerliche Äpfel, 1 kleine Mango, ½ Handvoll Minze, 2 Stk Limetten, 4 EL Naturjoghurt

Produktinfo: Mango

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch der Mango verführt den letzten Obstmuffel. Das subtropische Farbwunder, die Mango, wird bereits seit über 4000 Jahren in Indien angebaut. Der buntblättrige Mangobaum kann bis zu 25 m hoch werden und seine tiefreichenden Wurzeln ziehen wertvolle Mineralien aus dem Erdreich. Heute wird die Mangofrucht überall angebaut wo es feucht und heiß ist. Im Handel gibt es ganzjährig Mangos aus Brasilien, Kenia oder Mexiko. Ein Baum hat einen durchschnittlichen Jahresertrag von 100 Früchten. Die tropische Mangofrucht mit ihrem unverwechselbaren Aroma bringt den gesamten Stoffwechsel auf Trab. Die Frucht ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, vor allem B6, gegen Konzentrationsschwächen, Kreislaufstörungen, oder bei Streß. Aber auch reichlich Vitamin C, E und A sind enthalten. Neben den Mineralien und den Spurenelementen Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium ist besonders der Kaliumanteil besonders hoch.



Zutaten

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

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

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

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

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Zuerst das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Dann die passierten Tomaten zugeben und salzen. Ca. 15 – 20 Minuten leicht einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. Ca. 3 – 4 Minuten im Wasser kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Fenchel zur Tomatensauce geben. 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht kochen und umrühren. Zum Schluss den Fenchel in die Auflaufform füllen und mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Fenchel mit Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 10 Minuten backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten vorkochen; dann abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Das Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin unter Wenden bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und in eine kleine gefettete Gratinform geben. Die Crème fraîche mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 200 ° C) 15 – 20 Minuten goldbraun überbacken.

Veganes Möhren-Risotto

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten putzen und ganz grob würfeln und im Topf mit Wasser weichkochen. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und Beiseite stellen. Die restlichen 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1 – 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Alsan Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Nach 15 Minuten Kochzeit ⅓ der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. Den Sojajoghurt unter das Risotto einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (8. bis 12. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pak Choi
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mango
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (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 KW 10

Kartoffelsalat mit Pak Choi

1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. kleine Pak Choi, 2 Stk. Chilischoten, 250 ml Gemüsebrühe, 5 EL Apfelessig, 2 EL Öl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Möhren-Kohlrabi Auflauf

750 g Kartoffeln, 750 g Kohlrabi, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 125 g Kochschinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 125 g Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75 g geriebener Goudakäse, Kerbel, etwas Öl

Zucchini-Feta Puffer

750 g Zucchini, 250 g Schafskäse, 2 TL frischer Dill, 120 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 Zwiebel, Knoblauch, Öl zum Braten

Apfel-Mango-Smoothie

3 säuerliche Äpfel, 1 kleine Mango, ½ Handvoll Minze, 2 Stk Limetten, 4 EL Naturjoghurt

Produktinfo: Mango

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch der Mango verführt den letzten Obstmuffel. Das subtropische Farbwunder, die Mango, wird bereits seit über 4000 Jahren in Indien angebaut. Der buntblättrige Mangobaum kann bis zu 25 m hoch werden und seine tiefreichenden Wurzeln ziehen wertvolle Mineralien aus dem Erdreich. Heute wird die Mangofrucht überall angebaut wo es feucht und heiß ist. Im Handel gibt es ganzjährig Mangos aus Brasilien, Kenia oder Mexiko. Ein Baum hat einen durchschnittlichen Jahresertrag von 100 Früchten. Die tropische Mangofrucht mit ihrem unverwechselbaren Aroma bringt den gesamten Stoffwechsel auf Trab. Die Frucht ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, vor allem B6, gegen Konzentrationsschwächen, Kreislaufstörungen, oder bei Streß. Aber auch reichlich Vitamin C, E und A sind enthalten. Neben den Mineralien und den Spurenelementen Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium ist besonders der Kaliumanteil besonders hoch.



Zutaten

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

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

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

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

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Zuerst das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Dann die passierten Tomaten zugeben und salzen. Ca. 15 – 20 Minuten leicht einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. Ca. 3 – 4 Minuten im Wasser kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Fenchel zur Tomatensauce geben. 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht kochen und umrühren. Zum Schluss den Fenchel in die Auflaufform füllen und mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Fenchel mit Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 10 Minuten backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten vorkochen; dann abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Das Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin unter Wenden bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und in eine kleine gefettete Gratinform geben. Die Crème fraîche mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 200 ° C) 15 – 20 Minuten goldbraun überbacken.

Veganes Möhren-Risotto

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten putzen und ganz grob würfeln und im Topf mit Wasser weichkochen. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und Beiseite stellen. Die restlichen 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1 – 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Alsan Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Nach 15 Minuten Kochzeit ⅓ der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. Den Sojajoghurt unter das Risotto einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 10



Für die KW 10 (8. bis 12. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Pak Choi
- Zucchini
- Kohlrabi
- Mango
- Äpfel (Deutschland)
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (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 KW 10

Kartoffelsalat mit Pak Choi

1 kg festkochende Kartoffeln, 3 Stk. kleine Pak Choi, 2 Stk. Chilischoten, 250 ml Gemüsebrühe, 5 EL Apfelessig, 2 EL Öl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Möhren-Kohlrabi Auflauf

750 g Kartoffeln, 750 g Kohlrabi, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 125 g Kochschinken, 1 Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 125 g Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75 g geriebener Goudakäse, Kerbel, etwas Öl

Zucchini-Feta Puffer

750 g Zucchini, 250 g Schafskäse, 2 TL frischer Dill, 120 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 Zwiebel, Knoblauch, Öl zum Braten

Apfel-Mango-Smoothie

3 säuerliche Äpfel, 1 kleine Mango, ½ Handvoll Minze, 2 Stk Limetten, 4 EL Naturjoghurt

Produktinfo: Mango

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch der Mango verführt den letzten Obstmuffel. Das subtropische Farbwunder, die Mango, wird bereits seit über 4000 Jahren in Indien angebaut. Der buntblättrige Mangobaum kann bis zu 25 m hoch werden und seine tiefreichenden Wurzeln ziehen wertvolle Mineralien aus dem Erdreich. Heute wird die Mangofrucht überall angebaut wo es feucht und heiß ist. Im Handel gibt es ganzjährig Mangos aus Brasilien, Kenia oder Mexiko. Ein Baum hat einen durchschnittlichen Jahresertrag von 100 Früchten. Die tropische Mangofrucht mit ihrem unverwechselbaren Aroma bringt den gesamten Stoffwechsel auf Trab. Die Frucht ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, vor allem B6, gegen Konzentrationsschwächen, Kreislaufstörungen, oder bei Streß. Aber auch reichlich Vitamin C, E und A sind enthalten. Neben den Mineralien und den Spurenelementen Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium ist besonders der Kaliumanteil besonders hoch.



Zutaten

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

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

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

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

Orientalische Linsensuppe mit Clementine

Zuerst das Suppengrün putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Öl in die Pfanne geben und gemeinsam glasig dünsten. Die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Dann die passierten Tomaten zugeben und salzen. Ca. 15 – 20 Minuten leicht einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. Ca. 3 – 4 Minuten im Wasser kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Fenchel zur Tomatensauce geben. 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht kochen und umrühren. Zum Schluss den Fenchel in die Auflaufform füllen und mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Fenchel mit Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 10 Minuten backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin (2 Personen)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten vorkochen; dann abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Das Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin unter Wenden bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und in eine kleine gefettete Gratinform geben. Die Crème fraîche mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 200 ° C) 15 – 20 Minuten goldbraun überbacken.

Veganes Möhren-Risotto

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten putzen und ganz grob würfeln und im Topf mit Wasser weichkochen. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und Beiseite stellen. Die restlichen 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1 – 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Alsan Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Nach 15 Minuten Kochzeit ⅓ der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. Den Sojajoghurt unter das Risotto einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen.

Orangen-Limettenjoghurt

Die Orangen schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Den Saft auffangen und die Orangenreste etwas auspressen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, Saft auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Joghurt, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Die Baisers in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Mit dem Joghurt verrühren und auf vier Gläser verteilen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen und mit der Limettenschale bestreuen.