

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 11



Für die KW 11 (15. bis 19. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Tomaten Roma
- Auberginen
- Rübchen Navets
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Fünfkornbrot, 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. Bestellschluss für alle Angebote ist der 17. März.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Rübchen Navets

Die Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rüben, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Rüben enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.



Rezeptvorschau für die KW 11

Möhrenspaghetti mit Kichererbsen

4 Möhren, 4 EL Tahin Paste, ½ Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Koriander, 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Kurkuma, ½ TL Paprikapulver, ½ TL Cayenne Pfeffer

Kartoffel-Rüben Auflauf

500 g Navet-Rüben, 300 g Möhren, 500 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Milch, 100 g Goudakäse, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Blumenkohl-Tomaten Salat

400 g Blumenkohl, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 – 3 EL Zitronensaft, 4 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 4 Zweige glatte Petersilie, gemahlener Kreuzkümmel

Apfel-Grieß Auflauf

1 kg Äpfel, 50 g Rosinen, 1 l Milch, 1 Prise Salz, 50 g Butter, 4 EL Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 125 g Grieß, 1 EL Apfelsaft, Saft einer Zitrone, 4 EL Zucker, 4 Eier, 4 EL Sahne, 1 TL Zimt, 50 g Zucker

Zutaten

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

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

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

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

Kartoffelsalat mit Pak Choi

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln mit Schale putzen und im Topf mit Wasser kochen. Ca. 20 Minuten kochen bis die Kartoffeln durch sind. Dann mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und je nach Belieben klein schneiden. Den Pak Choi gründlich waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln, Pak Choi, sowie die Gemüsebrühe und den Essig unter die heißen Kartoffeln mischen. Erst zum Schluss die Chili und das Öl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-Kohlrabi Auflauf

Kartoffeln gründlich waschen, in Wasser aufkochen lassen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen, abschrecken und Schale abziehen. Inzwischen Kohlrabi putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi in die kochende Brühe geben und 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Möhren zufügen. Schinken fein würfeln. Gemüse in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Brühe dabei auffangen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Unter Rühren nach und nach mit der aufgefängenen Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln halbieren. Kartoffeln, Gemüse und Schinken in eine gefettete, ofenfeste Form geben und die Soße gleichmäßig darübergießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 bis 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Kerbel garniert servieren.

Zucchini-Feta Puffer

Zucchini waschen, putzen und grob reiben. In ein Sieb geben und salzen. Abtropfen lassen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch pressen. Den Schafskäse reiben. Jetzt die Zwiebeln, Knoblauch und Feta in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern, Paprika, gehackten Dill, Eier und Mehl hinzufügen. Zum Schluss die Zucchini raschel zufügen. Vorher noch die überschüssige Flüssigkeit auspressen. Alles unterrühren und alles gut vermischen. Öl in der Pfanne erhitzen und mit einem EL kleine Häufchen auf die Pfanne geben und diese anschließend platt drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf ein Küchentuch legen, um überflüssiges Fett abzusaugen und dann servieren.

Apfel-Mango-Smoothie

Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, vier Spitzen zum Garnieren zur Seite legen, übrige Blätter abzupfen. Die Limetten heiß waschen und je 6 dünne Scheiben aus der Mitte schneiden. Übrige Limettenhälften auspressen. Die Äpfel, Mango, Minzeblätter, Limettensaft und Joghurt im Mixer fein pürieren. Etwa 200 ml Wasser zugießen und zu einem cremigen Smoothie pürieren. Den Smoothie in Gläser gießen und mit der Minze und den Limettenscheiben garnieren.