

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 12



Für die KW 12 (22. bis 26. März 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Staudensellerie
- Fenchel
- Rote Bete neue Ernte
- Äpfel (Deutschland)
- Blutorange

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – Liefertagverschiebung –



bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 13/KW 14) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag (Ostermontag/Karfreitag) vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team

### Produktinfo: Staudensellerie

Staudensellerie ist auch als Stangensellerie oder Bleichsellerie bekannt und gehört zu den Doldenblütlern. Er stammt vom wilden Sellerie ab, der an den salzigen Mittelmeerküsten beheimatet ist. Staudensellerie bildet nur sehr kleine Knollen aus, hat dafür aber kräftige, fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden. Früher wurde Staudensellerie mit Erde angehäuft oder mit Papier umwickelt, um die grünliche Farbgebung zu verhindern. Auch heute kann man das Gemüse noch in unterschiedlichen Färbungen von weißlich über zart gelb bis hin zu kräftig grün kaufen. Bei den hellen Sorten handelt es sich aber inzwischen um so genannten selbst bleichenden Staudensellerie. Die Farbe hat beim Staudensellerie keinen Einfluss auf den Geschmack. Er weist immer das charakteristische, würzige Selleriearoma auf – wenn auch etwas milder als beim Knollensellerie.

## Rezeptvorschau für die KW 12

### Spitzkohl-Apfel-Walnuss-Salat

**Für den Salat:** 1 kleiner Spitzkohl, 2 rote Äpfel, 1 Handvoll Walnüsse

**Für das Dressing:** 2 EL Rapsöl, 1 EL weißen Balsamico, 1 EL Limettensaft, 1 EL Honig, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Magerjoghurt, etwas Salz und Pfeffer

### Risotto mit gebratenem Fenchel (2 Portionen)

2 große Fenchelknollen, 2 Frühlingzwiebeln, 120 g Risottoreis, 4 EL Butter, 50 ml trockenen Weißwein (Alternativ Gemüsebrühe), etwa 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, Spritzer frischen Zitronensaft, 2 EL Sahne, 100 g Parmesan, 2 EL Mehl, ca. 50 ml Olivenöl

### Nudeln mit gebratenen Möhren und Staudensellerie

300 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 400 g Nudeln, Salz, 1 Zitrone, 75 g Butter, ½ Bund Salbei, Pfeffer, Zucker, 30 g Pinienkerne

### Blutorangen Crumble

10 Stk. Blutorangen, 3 EL und 100 g Zucker, 3 EL Orangen-Likör (Alternativ Orangensaft), 1 EL Speisestärke, 50 g Haselnusskerne, 200 g Mehl, 25 g gemahlene Haselnüsse, 1 Pk. Vanillin-Zucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, 125 g Butter



## Zutaten

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

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

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

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

## Möhrenspaghetti mit Kichererbsen

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Für die gerösteten Kichererbsen das Olivenöl mit den Gewürzen mischen. Kichererbsen abgießen und abbrausen. Mit dem Gewürzöl vermischen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten. Für die Möhrenspaghetti Salzwasser zum Kochen bringen. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Im kochenden Salzwasser 3 – 5 Minuten garen, abgießen. Für das Dressing Knoblauch schälen und reiben. Mit Tahin, Zitronensaft, Wasser und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander hacken. Geröstete Kichererbsen über die Möhrenspaghetti geben und mit Tahin-Dressing und Koriander servieren.

## Kartoffel-Rüben-Auflauf

Die Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen und danach pellen. Die Navet-Rüben und die Möhren schälen, waschen und nach Belieben und kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren hinzugeben, aufkochen und 5 Minuten weiter kochen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und hacken. Den Käse reiben. Petersilie und Käse jeweils bis auf einen kleinen Rest zur Soße geben und einrühren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Navet-Rüben und den Möhren in eine gefettete Auflaufform geben. Mit der Soße begießen und dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C (Umluft) in 30 Minuten garen. Den Auflauf vor dem Servieren noch mit der übrigen Petersilie bestreuen.

## Blumenkohl-Tomaten Salat

Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. 2 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, die Kohlröschen darin unter gelegentlichem Rühren 8 – 10 Minuten braten. Salzen, pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft ablöschen. Pfanne von der Kochstelle nehmen, den Blumenkohl zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen Tomaten häuten, halbieren, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen ebenfalls fein hacken. Tomaten, Knoblauch, Petersilie und Blumenkohl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

## Apfel-Grieß Auflauf

Rosinen in ein wenig warmem Wasser einweichen. Milch aufkochen, Salz, Butter, 4 EL Zucker, Vanillinzucker und Grieß unter ständigem Rühren hinzufügen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten aufquellen und danach abkühlen lassen. Äpfel nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden. Apfelsaft, Zitronensaft und weitere 4 EL Zucker darübergeben. Die aufgequollenen Rosinen zu den Äpfeln geben. Backofen auf 180 ° Grad vorheizen. Eier trennen. Aus Eiweiß Eischnee schlagen. Die Sahne mit den Eigelben unter den Grießbrei rühren und dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Apfel-Rosinen Mischung mit dem Grieß vermischen und in eine gebutterte feuerfeste Form füllen. Im Ofen etwa 40 Minuten backen. Zum Schluss mit Zimtzucker bestreuen und servieren. Vanillesauce dazu reichen.