

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 14



Für die KW 14 (5. April bis 9. April 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Romatomaten
- Schlangengurken
- Austernpilze (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,79 € (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 Online-shop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 14

Pilzpfanne mit Currykartoffeln

500 g Austernpilze, 750 g kleine festkochende Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 2 – 3 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 3 Stangen Sellerie, 1 Bund Frühlingszwiebeln, ein paar milde rote Pfefferschoten, 1 Bund Petersilie, 1 EL Currypaste

Gefüllte Gurken

2 Gurken, 4-5 getrocknete Tomaten in Öl, 4-5 Zweige Basilikum, 2 EL Schmand, 150 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, Pfeffer

Gebackene Tomaten (2 Personen)

500 g mittelgroße Tomaten, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 4 Stängel Petersilie, 2 EL junger Pecorino oder Gouda, Fett für die Form

Birnen-Cranberry-Crumble

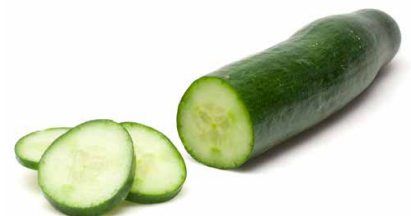
600 g Birnen, 1 Zitrone, 80 getrocknete Cranberrys, 110 g Zucker, Zimtpulver, 60 g Walnusskerne, 100 g Butter, 150 g Mehl, Salz

Produktinfo: Schlangengurken

Salatgurken (*Cucumis sativus*), auch als Schlangengurke bezeichnet, sind eine Art aus der Gattung der Gurken (*Cucumis*). Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend zu Salat verwendet. Man kann Salatgurken allerdings auch dünsten bzw. schmoren. Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und sind damit mit den Kürbissen verwandt.

Über die Herkunft der Gurken wird nach wie vor diskutiert. Einige Experten sind der Überzeugung, dass die Gurke von den Südhängen des Himalaya stammt, andere wiederum vertreten die Ansicht, die Gurke stamme aus den tropischen Regionen Afrikas, von wo aus sie über Ägypten den Weg in die Mittelmeerregion gefunden hat. Im 19. Jahrhundert fand die Gurke ihren Weg nach Mittel- und Nordeuropa. Die ersten Gewächshauskulturen gab es in England.

Salatgurken sind sehr kälteempfindlich. Bereits Temperaturen wenig über dem Gefrierpunkt hemmen das Wachstum der Pflanzen. Aus diesem Grund können Salatgurken nur im warmen Klima im Freien angebaut werden. In milden und kalten Regionen werden Salatgurken vorwiegend unter Glas oder in Gewächshäusern angebaut. Die wichtigsten Anbauländer in Europa sind Spanien, Griechenland, die Niederlande, die kanarischen Inseln, Italien, Frankreich und in Deutschland.



Zutaten

Für den Erdnusreis: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g geröstete gesalzene Erdnuskerne, 2 EL Butter, 300 g Basmati-reis, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Für das Wokgemüse: 2 Kohlrabi, 500 g Möhren, 2 EL Öl, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Limetten- oder Zitronensaft, Salz, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Prise Chilipulver

Für das Pesto: 80 g Haselnüsse, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig frischer Thymian, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g frisch geriebener Parmesan

Für die Nudeln: 250 g frische Bandnudeln, Salz, 1 Zucchini (ca. 200 g), 30 g Parmesan am Stück

400 g Mangold, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 getrocknete Aprikosen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 100 g Langkornreis, ½ TL gemahlene Kurkuma, 1,4 l Gemüsebrühe, 1 TL getrocknete Minze, 30 g Walnuskerne, 500 g griechischer Joghurt, 2 EL Mehl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 – 2 TL Zitronensaft

Für den Teig: 250 g geriebene Karotten (ca. 4 Karotten), 150 g geriebener Apfel mit Schale (1 mittelgroßer Apfel), 1 EL Zitronensaft, 200 g gemahlene Nüsse, 125 g glutenfreies Allzweckmehl, 3 TL Backpulver, 1 Prise Salz, ¼ TL Zimt, ¼ TL Nelkenpulver, 100 g Vollrohrzucker, 125 ml Mandelmilch, 100 ml Rapsöl

Für die Puderzucker-Glasur: 7 EL Puderzucker, Saft einer halben Zitrone, gehackte Pistazien oder kleine Marzipanmöhrrchen zum Verzieren, Springform 24 cm

Wokgemüse mit Nussreis

Für den Reis Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Erdnuskerne mittelgrob hacken. Für das Gemüse Kohlrabi und Möhren schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Für den Reis 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis zugeben und unterrühren. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel auflegen und den Reis in etwa 15 Minuten weich garen. Nach der Hälfte der Reigarzeit eine tiefe Pfanne oder Wok erhitzen und Öl hineingießen. Das Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 5 – 6 Minuten braten, bis es bissfest ist. Kokosmilch angießen, aufkochen. Gemüse mit Zitrusensaft, Salz, gemahlenem Koriander und Chilipulver abschmecken. Die übrige Butter zerlassen, Erdnüsse darin unter Rühren kurz anbraten. Unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Gemüse servieren. Wer möchte, schärft das Wokgemüse noch mit Sambal oelek und streut die Korianderblättchen drauf.

Zucchini Nudeln mit Haselnuss-Pesto (2 Personen)

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und die Häutchen abreiben. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Thymian waschen, die Blättchen abstreifen. Nüsse, Knoblauch, Thymian und Öl mit ¼ TL Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer fein pürieren. Den geriebenen Parmesan unterrühren. In einem großen Topf Wasser für die Nudeln aufsetzen. Die Zucchini waschen und längs 2 – 3-mal tief einschneiden. Mit dem Sparschäler bandnudelförmige Streifen abhobeln. Sobald das Wasser kocht, salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchinistreifen hinzufügen. In einer vorgewärmten Schüssel das Haselnuss-Pesto mit 4 EL Nudelkochwasser verrühren. Die Nudel-Zucchini-Mischung in ein Sieb abgießen und sofort mit dem Pesto mischen. Auf zwei Teller verteilen und mit dem Sparschäler Parmesanspäne darüber hobeln

Mangold Joghurt Eintopf

Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Beides getrennt in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze glasig dünsten. Mangoldstiele, Kreuzkümmel und Aprikosen zugeben und 3 – 4 Minuten mitdünsten. Reis und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Minze zugeben, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Nüsse abkühlen lassen und grob hacken. Joghurt und Mehl in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Joghurtmischung zum Mangold geben, unterrühren und erhitzen (nicht kochen). Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen bestreut servieren.

Rüblükuchen – vegan und glutenfrei

Für den Teig: Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden mit einer ca. 24 cm Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Karotten schälen und fein reiben. Apfel mit Schale fein reiben. Mit 1 EL Zitronensaft mischen. Nüsse, Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Gewürze in einer Schüssel mischen. Mandelmilch und Rapsöl hinzugeben und unterrühren. Die geriebenen Karotten und den Apfel dazugeben und unterheben. Teig in die vorbereitete Form füllen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 45 – 50 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Puderzucker-Glasur: Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Glasur auf dem Kuchen verteilen und nach Belieben mit gehackten Pistazien bestreuen oder den Marzipanmöhrrchen dekorieren.