

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 15



Für die KW 15 (12. April bis 16. April 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Bärlauch (Deutschland)
- Fenchel
- Austernpilze (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Das „UNVERPACKT FÜR ALLE“- Sortiment –



Unter dem Menüpunkt „Unverpackt“ in unserem Online-shop finden Sie ein großes Angebot an Produkten in nachhaltigen Mehrweggläsern. Hülsen- oder Trockenfrüchte, Nüsse, Gewürze oder leckere Trinkschokolade für echte Naschkatzen. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Bärlauch

Eng mit dem Knoblauch verwandt, besitzt der Bärlauch nicht nur ein ähnliches Aroma sondern auch die gleich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, so genannte Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt, das eine antibakterielle Wirkung besitzt. Bakterien, die unser Immunsystem angreifen, werden abgetötet, daher können schon vorhandene Erkältungen mit Bärlauch bekämpft werden. Auch Fieber und Husten werden gelindert.

Magnesium, Mangan, Eisen oder Vitamin C – auch Mineralstoffe und Vitamine kommen in Bärlauch in größeren Mengen vor. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C schützt vor Erkältungen und wirkt zudem als Antioxidanz: Es fängt so genannte freie Radikale ab und beugt damit unter anderem der vorzeitigen Alterung vor. Außerdem schützt es unsere Zellen vor Veränderungen und kann so Krankheiten vorbeugen.



Rezeptvorschau für die KW 15

Bärlauch-Pilz-Sahne zu Pasta

60 g Bärlauch, 2 Schalotten, 250 g Champignons, 2 EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 150 g Sahne, Salz, Pfeffer

Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze

750 g Möhren, 10 g Ingwerwurzel, 1 rote Peperoni, 1 ½ EL Speiseöl, 90 g rote Linsen, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kardamom, 650 ml Gemüsebrühe, 6 Blättchen Minze, Salz, Muskatnuss

Fenchelauflauf

3 große Fenchelknollen, 5 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 400 ml Sahne, 80 g Haferflocken, 120 g Vollkornsemmelbrösel, 1 Schalotte, 6 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Apfel-Keks-Dessert

4 Äpfel, 100 g Kekse, 50 g Butter, Saft zweier Zitronen, 4 EL Ahornsirup, etwas Zimt, 2 Eier, 2 EL Puderzucker, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Schokolade

Zutaten

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

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

Fett für die Form, 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

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

Pilzpfanne mit Currykartoffeln

Die Kartoffeln waschen und abbürsten, in einen Topf legen und knapp mit Wasser bedecken. Salzen, zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Hitze etwas runterdrehen, Kartoffeln in 15 – 20 Minuten weich kochen. Während die Kartoffeln köcheln, in aller Ruhe die Pilze putzen – besser abreiben als waschen, sonst saugen sie sich schnell mit Wasser voll. Die dicken harten Stiele abschneiden. Pilzhüte etwas kleiner schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze in einer Schüssel mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft marinieren Die Selleriestangen waschen, oben und unten abschneiden, was nicht mehr knackig und frisch aussieht. Stangen in sehr feine Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln auch putzen und waschen: Wurzelbüschel weg, welke Blätter weg. Dann schräg in sehr feine Ringe schneiden. Frische Pfefferschoten nur waschen, eingelegte abtropfen lassen, große kleiner schneiden. Wenn die Kartoffeln weich sind, abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Petersilie waschen und trockenschütteln, grob hacken. Eine große Pfanne heiß werden lassen, restliches Öl rein und kurz warten, bis es heiß genug ist. Sellerie und Frühlingszwiebeln reingeben, unter Rühren 1 Minute anbraten. Etwas auf die Seite schieben, dann portionsweise die Pilze mit der Marinade in die Pfanne geben, rühren und rundum gut anbraten. Pfefferschoten einstreuen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, gut untermischen. Currypaste einrühren, alles zusammen noch 1 – 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Gefüllte Gurken

Gurken waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Eine Gurkenhälfte fein raspeln. Gurkenraspel gut ausdrücken. Tomaten abtropfen lassen, fein hacken. Basilikumblätter fein hacken. Frischkäse mit Schmand glatt rühren. Mit Gurkenraspeln, Tomatenwürfeln und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in die übrigen Gurkenhälften füllen. Gurken schrag in Stücke schneiden.

Gebackene Tomaten (2 Personen)

Eine große Gratinform einfetten. Tomaten waschen, waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in die Form setzen. Den Backofen auf 200 ° C Grill (Umluft nicht empfehlenswert!) vorheizen. Das Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch die Presse dazudrücken, mit Salz und Pfeffer verrühren. Rosmarin und Petersilie abbrausen, Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter das Öl rühren. Dieses über die Tomaten träufeln. Den Käse raspeln und darüberstreuen. Im Ofen (Mitte) 15 – 20 Minuten backen.

Birnen-Cranberry-Crumble

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) einfetten. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften klein würfeln. Mit den Cranberrys, der Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 40 g Zucker und 1 Prise Zimt in die Form geben und gut mischen. Für die Streusel die Walnüsse grob hacken. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Mehl, Walnüsse, restlichen Zucker und 1 Prise Salz dazugeben und mit einem Holzlöffel zu einem bröseligen Teig rühren. Die Streusel auf der Obstmischung verteilen und den Crumble im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 ° C) ca. 30 Minuten backen, bis die Streusel leicht gebräunt sind. Den Crumble aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.