

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 17

Für die KW 17 (26. April bis 30. April 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Blumenkohl
- Schlangengurke
- Kohlrabi
- Rote Bete (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– KOCHKISTE GOURMET – Ligurien oder Toskana –



Genießen Sie zur Spargel- und Erdbeerzeit unsere köstlichen italienischen 3-Gänge Menüs für 4 Personen. Wir liefern Ihnen alle Zutaten und Rezepte mit Ihrer regulären Lieferung. Alle Infos dazu finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „KochKisten“. Auslieferung in KW 20 und KW 21 // Bestellschluss: 12. Mai 2021

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 17

Würziger Ofen-Blumenkohl

1 großer Blumenkohl, 30 – 40 ml Olivenöl, 1 gehäufte TL italienische Kräuter getrocknet, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver

Kohlrabi-Lasagne

2 Kohlrabi, 100 g Räuchertofu oder Kochschinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter, 2 EL Sahne, Semmelbrösel, Salz

Gurkensalat

1 große Salatgurke, 1 Zwiebel, 3 – 4 EL Joghurt, 2 – 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill, 3 EL Sonnenblumenöl

Apfel-Pflaumen-Dessert

3 Stück kleine Äpfel, 6 Stück Pflaumen, 2 EL Kokosblütenzucker und 60 g Kokosblütenzucker, 90 g Mandelmehl, 30 g Kokosraspel, 4 Eiweiß (Gr. M), eine Prise Salz, 1 EL Butter, 300 g Naturjoghurt, 150 g Vanillequark



Produktinfo: Blumenkohl

Der Blumenkohl-Kopf ist in etwa so groß wie ein Fußball. Die Röschen sind weiß und fest geschlossen und von dicht anliegenden hell- bis dunkelgrünen Blättern umrahmt. Der Blumenkohl ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland kultiviert. Heute wird er in der ganzen Welt angebaut, hauptsächlich in Asien und Europa. Indien, Frankreich, England und Italien sind hier die Spitzenreiter. Durch den leichten Geschmack nach Kohl, wird der Blumenkohl gerne gekocht und als Beilage gegessen. Er eignet sich zu fast allen Fleischgerichten prima. Nur sehr jungen Blumenkohl kann man auch als Rohkost verarbeiten. Gekühlt und ungewaschen hält sich Blumenkohl in einem perforierten Kunststoffbeutel ca. 8 – 10 Tage. Das Gemüse hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Phosphor und ist reich an Provitamin A und Karotin. Ebenso bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitamin C.



Zutaten

150 g Möhren, 140 g Couscous,
250 ml heiße Gemüsebrühe, 1 Zwiebel,
1 EL Butter, 1 Ei, 4 EL Öl für die Pfanne,
1 TL gehackte Petersilie, 2 EL Mehl,
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Kreuz-
kümmel, 1 Prise Paprikapulver edelsüß

1 Aubergine, 400 g kleine Zucchini,
1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen,
je 1 kleine gelbe und rote Paprika-
schote, 350 g Tomaten, 6 – 8 Zwei-
ge Thymian, 1 Zweig Rosmarin,
3 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, Salz,
schwarzer Pfeffer

400 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen,
100 g Blauschimmelkäse, 100 g frisch ge-
riebener Parmesan oder Pecorino, 2 Früh-
lingszwiebeln, 2 EL Öl, ½ l Gemüsebrühe,
125 g Sahne, etwas abgeriebene Zitro-
nenschale, 1 EL frisch gehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer

3 Stück Äpfel, 140 g Zucker (aufgeteilt
55 g und 85 g), 70 g Mehl, 50 g Hafer-
flocken, 85 g kalte Butter (aufgeteilt
55 g und 30 g), ½ EL Zimt, 1 ½ EL Apfel-
Balsamico-Essig, 200 ml Schlagsahne,
1 EL Vanillezucker, 150 g Naturjoghurt

Möhren-Couscous Bratlinge

Das Couscous in eine Schale geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, abdecken und 12 – 15 Minuten ausquellen lassen bis es ausgekühlt ist. In der Zwischenzeit Zwiebel und Möhren schälen, die Zwiebel fein würfeln und die Möhren grob raspeln. Nun ein wenig Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit den Möhren andünsten, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Das Couscous mit einer Gabel auflockern, das Möhren/Zwiebelgemisch zugeben und gut verrühren, etwas abkühlen lassen dann das Ei, die Petersilie und das Mehl untermengen. Danach die Couscous-Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und ein wenig Paprikapulver nochmals würzen und gut vermischen. Zum Schluss das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, ins Öl geben und beidseitig goldgelb braten.

Ratatouille (2 Personen)

Zwiebel abziehen, halbieren und 2 cm groß würfeln. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und Stielansätze abschneiden. Aubergine längs vierteln und ebenso wie die Zucchini quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und die Hälften in 4 cm große Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein schneiden. Die Hälfte des Öls in einem breiten Schmortopf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Erst Aubergine und Paprika dazugeben und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Herausnehmen, dann die Zucchini mit dem übrigen Öl in 5 Minuten kräftig anbraten. Alles Gemüse zurück in den Topf geben. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzufügen, salzen und pfeffern. Tomaten in den Topf geben. Alles bei starker Hitze aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Die Kräuter entfernen. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß, lauwarm oder kalt servieren. Als Hauptgericht für zwei, als Gemüsebeilage für vier.

Zucchini-Käse-Sauce

Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Blauschimmelkäse klein würfeln und mit dem geriebenen Käse mischen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zucchini, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln 3 – 4 Minuten bei starker Hitze andünsten und leicht braun werden lassen. Den Käse, die Brühe und die Sahne zu den Zucchini rühren und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, dabei ab und zu umrühren. Zum Schluss mit der Zitronenschale und der Petersilie mischen und salzen und pfeffern. Passt gut zu Nudeln oder Spätzle.

Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. 55 g Zucker, Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben und vermengen. 55 g Kalte Butter dazugeben und mit den Händen verkneten bis sich Streusel formen. Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen ca. 15 – 20 Minuten backen oder bis die Streusel goldbraun sind. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und Apfelstückchen ca. 5 – 7 Minuten anbraten. Restlichen Zucker, Zimt und Apfel-Balsamico-Essig dazugeben und vermengen. Hitze reduzieren und ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen bis die Äpfel karamellisiert und goldbraun sind. Schlagsahne in eine Rührschüssel geben und aufschlagen bis sich Spitzen formen. Vanillezucker dazugeben und die Sahne steif schlagen. Vorsichtig den Joghurt unterheben. Das Dessert in Gläser schichten. Mit einer Schicht karamellisierten Apfelstückchen beginnen, Streusel darauf verteilen und Joghurtcreme darüber geben. Noch einmal mit allen drei Schichten wiederholen. Zum Schluss noch ein paar Streusel und Apfelstücken auf der Joghurtcreme verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.