

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 30



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

- Salat (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Roma Tomaten
- Himbeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Unsere „AKTIONS-ANGEBOTE“



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 30

Möhren-Ingwer-Suppe

400 g Möhren, 60 g frischer Ingwer, 50 g Butter, 1 EL Zucker, 600 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer

Gemüse-Frittata

250 g kleine, feste Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 5 Eier, 5 EL Milch

Croissant-Apfel-Auflauf

300 g Äpfel, 6 Croissants (z.B. vom Vortag) alternativ Rosinenbrötchen oder Milchbrötchen, 250 g Quark, 140 g Zucker, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 2 Eier, 250 ml Milch, n. B. Zimt, n. B. Schokoladensauce für die Dekoration, Butter zum Einfetten

Himbeer-Brownie

Kleines Blech (35 x 25 cm), 250 g Himbeeren, 370 g Zartbitterschokolade, 340 g Butter, 6 Eier, 2 Eigelb, 450 g Zucker, 170 g Mehl, 80 g Kakao

Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform.

Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

2 große Möhren, 1 säuerlicher Apfel,
2 EL Olivenöl, Salatkräuter, Kräutersalz,
1 Zitrone, 1 kleine Fenchelknolle,
1 Paprikaschote rot

½ Pck. Blätterteig, 1 Stange Lauch,
50 g gekochter Schinken, 2 Eier,
200 ml Sahne, Meersalz, Salz,
schwarzer Pfeffer, Muskat

250 g Mehl, 2 TL Backpulver,
200 g Pflanzenöl, 50 g Milch,
220 g Zucker, 3 Eier, 1 TL gestr. Zimt,
300 g geriebene Möhren, 1 Prise Salz,
n. B. Puderzucker zum Bestäuben

4 Nektarinen, 4 Eier, 125g Zucker,
1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz,
500 g Magerquark, 125 g Sauerrahm,
75 g Hartweizengrieß, 1 EL Zucker,
1 EL Mandelblättchen, Fett für die Form

Möhren-Apfel-Fenchel-Rohkostsalat, 4 Portionen

Möhren, Apfel, Paprikaschote und Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden. Im Mixer so lange hacken, bis sie feingehackt sind. Den Mix in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Salatkräutern abschmecken. Nach Belieben auch mit Nüssen, Pinienkernen oder auch Kichererbsen anrichten.

Mini-Lauch-Quiche, 4 Portionen

Lauch waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Dann den Lauch mit Salz bestreuen und für 30 Min. zum Ziehen stehen gelassen. Schinken würfeln. In einem Sieb den Lauch mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Lauch und Schinken miteinander vermischen. Eine Muffinform mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig ausrollen und mit einem runden Ausstecher bzw. Glas/Teller, der größer ist als die Muffinform, ausstechen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier und Sahne miteinander verrühren und mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Muskat würzen. Die Blätterteigkreise in die Muffinform drücken und mit der Lauch-Schinken-Mischung befüllen. Die Eier-Sahne-Sauce obendrüber gießen. Quiche für ca. 30 Min. backen.

Möhrenkuchen, 4 Portionen

Backofen auf 200 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt miteinander vermischen und in eine Schüssel sieben. Dann Öl, Zucker, Milch und Eier miteinander verquirlen. Die gesiebten Zutaten werden nach und nach zu den anderen Zutaten dazugegeben und zu einem glatten Teig verarbeitet. Die Möhren waschen, reiben und unter den Teig ziehen. Den Teig in eine Form geben und dann im Backofen backen. Nach 15 Min. auf 180 °C runterschalten. Er sollte goldbraun sein, wenn er fertig gebacken ist. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Nektarinen-Topfen-Auflauf, 4 Portionen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Nektarinen waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Form verteilen. Die Eier trennen und Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Salz dickcremig aufschlagen. Dann den Quark, Sauerrahm und Grieß mit einrühren. Das Eiklar zu Eischnee steif schlagen und unter das Grieß-Quark Gemisch unterheben. Diese Masse auf die Nektarinen geben. Darüber 1 EL Zucker und Mandelblättchen streuen und die Form im Ofen ca. 40 Min. goldgelb backen.