

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW38



Für die KW 38 (20. September bis 24. September 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Süßkartoffeln
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel
- Spitzkohl (Deutschland)
- Trauben hell (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

NEU IM SORTIMENT



Unter der Rubrik NEU IM SORTIMENT finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Ihr NOVUM Team

Produktinfo: Süßkartoffel

Die Süßkartoffelpflanze, die auch als Knollenwinde, weiße Kartoffel oder auch schlicht als Batate bezeichnet wird, erinnert vom äußeren Erscheinungsbild eher an eine Karotte als an eine knollige Kartoffel. Auch die Süßkartoffelpflanze bildet die Frucht unterirdisch aus, die Süßkartoffel wird auch als Wurzelgemüse bezeichnet. Beheimatet ist die Süßkartoffelpflanze in Mittelamerika, wo Sie bereits zur Zeit von Kolumbus kultiviert wurde. Der hohe Zuckergehalt und ein hoher Anteil an Vitamin A, E, C und K, sowie Kalzium, Kalium und Zink macht die Süßkartoffel zu einer attraktiven Nutzpflanze.



Rezeptvorschau für die KW38

Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurtdip // vegetarisch

2 Zucchini, 300 g Möhren, ½ Bund Schnittlauch, 6 Eier, 75 ml Milch, Salz, Pfeffer, 5 EL gehackte gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Basilikum), 2 EL Öl oder Kokosfett, 250 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft

Spitzkohl-Quiche // vegetarisch

800 g Spitzkohl, 240 g kalte Butter, 400 g Mehl, 2 TL Salz, 6 EL Wasser, Muskat, 2 EL Butter, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer, 4 Eier, 400 g Schmand, 200 g geriebener Käse, 2 Becher Frischkäse (alternativ auch Ziegenfrischkäse)

Süßkartoffel-Gratin mit Cashewnüssen // vegetarisch

700 g Süßkartoffeln, 1 Bd. gehackte Petersilie, 100 g gehackte Cashewnüsse, 200 g Saure Sahne, etwas Kräutersalz, etwas Muskat, ½ TL Cumin, 1 TL Gemüsebrühwürze

Weintrauben-Knusper-Dessert // vegetarisch

300 g Trauben, 100 g knuspriges Müsli, 400 g Naturjoghurt, 2 EL Puderzucker, 4 TL Haselnusskrokant

Zutaten

2 Möhren, 5 – 8 EL Semmelbrösel,
250 g kalter Reis (vom Vortag),
2 Eier, 1 Zwiebel, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer,
150 g geriebener Käse (Gouda,
Emmentaler), 5 EL italienische Kräuter,
etwas neutrales Öl zum Ausbacken

2 Stk. ca. 600 g Kohlrabiknollen, Salz,
2 EL Alsan Margarine, 1 EL Mehl,
300 ml + 130 ml Pflanzendrink,
Muskatnuss, 1 kleines Bund Dill,
1 kg mehligkochende Kartoffeln

1 Bund ca 500 g bunter Mangold,
1 rote Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen,
1 Chilischote, 1 – 2 EL Tomatenmark,
1 – 2 EL Kokosöl, 1 rote Paprikaschote,
1 – 2 EL Erdnussmus crunchy,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1 – 2 EL Tamari Sojasauce, 1 Stück Ingwer,
1 Dose Kidney Bohnen,
1 TL Paprikaflocken

3 Birnen, 125 ml Milch, 4 Eier,
1 TL abgeriebene Zitronenschale,
1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Zucker,
1 weiterer EL Zucker, 125 g Mehl, Butter,
Prise Salz

Möhren-Reisfrikadellen (für 4 Portionen) // vegetarisch

Den Reis wie gewohnt mit Salz kochen und abkühlen lassen, oder besser vom Vortag nehmen. Die Möhren und Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Möhren raspeln. Den Reis in eine große Schüssel geben und die Möhren und Zwiebel dazu geben. Anschließend die Eier, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel sowie die Kräuter mit in die Schüssel geben und alles mit der Hand gründlich vermengen. Zum Schluss den geriebenen Käse dazu geben und untermischen. Die Mischung für einige Minuten ruhen lassen. Die Masse sollte beim Formen klebrig sein und gut zusammenhalten. Wenn die Masse nicht so gut zusammenhält, noch etwas mehr Semmelbrösel dazu geben und nochmal vermischen. Die Reismasse zu gleichmäßigen Frikadellen formen und in Paniermehl wälzen. Die Frikadellen von beiden Seiten in einer Pfanne mit ausreichend Öl ausbacken. Mit Nudel- oder Kartoffelsalat servieren.

Kartoffelstampf mit cremigem Kohlrabi (für 4 Portionen) // vegan

Die Kohlrabiknollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Kohlrabistücke ca. 12 – 15 Minuten gar köcheln lassen und das Wasser abgießen. Inzwischen den Dill waschen und hacken. In einem Topf 1 EL Alsan schmelzen lassen und mit einem Schneebesen 1 EL Mehl einrühren und zügig 300 ml Pflanzendrink nach und nach unter Rühren aufgießen. Soße zwischendurch immer wieder andicken lassen. Die Soße mit einer kräftigen Prise Salz und Muskatnuss würzen. Die Kohlrabistücke unterrühren, den gehackten Dill untermengen und die Cremesoße mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten (je nach Kartoffelsorte) weich kochen und abgießen. Die Kartoffeln mit den 1 EL Alsan, 130 ml Pflanzendrink, einer Prise Salz und einer Prise Muskatnuss stampfen. Je nach Kartoffelsorte und gewünschter Cremigkeit, noch etwas mehr Pflanzendrink zugießen. Kohlrabi nochmals kurz erwärmen (bei Bedarf nochmal mit etwas Pflanzendrink strecken) und mit dem Kartoffelpüree servieren.

Warmer Mangold-Bohnen-Salat (für 4 Portionen) // vegan

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Mangold waschen und die Strünke in mundgerechte Stücke schneiden und auch die Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln. Kidneybohnen abgießen. In einem Topf Kokosöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin erhitzen und glasig dünsten. Die Mangoldstrünke dazugeben und etwas weich werden lassen. Die Gewürze, Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasauce und ggf. noch etwas Wasser dazugeben und gut verrühren. Paprika, Kidney Bohnen und Mangold Streifen dazugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme bißfest dünsten. Das Gemüse mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Birnenschmarrn (2 Personen) // vegetarisch

Die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. 1 EL Zucker dazugeben und die Birnen bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten, bis sie karamellisieren, dabei ab und an wenden. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Eigelb, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker, der Hälfte des Zuckers und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Birnen aus der Pfanne nehmen und Pfanne ausputzen. Wieder ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne gießen, und die Birnen darauf verteilen. Von unten goldbraun backen, dann wenden und zerzupfen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und ganz kurz unter den Backofengrill, bis der Zucker karamellisiert ist.