

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW46



Für die KW 46 (15. bis 19. November 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Paprika Rot
- Kürbis Hokkaido (Deutschland)
- Kaki
- Zucchini
- Äpfel (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,25 € (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 KW46

Kürbisquiche mit Nüssen // 4 Personen // vegetarisch

1 Kürbis (900 g), 190 g Mehl, 140 g Butter, ½ TL Salz, 5 EL Wasser, 1 Prise Muskat, 2 TL Dill, Fett für die Form, Paniermehl für die Form, 2 Eier, 200 g Sahne, 200 g geriebener Käse (Gouda), 1 Zwiebel, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 100 g gehackte Haselnüsse, alternativ Saatmischung, 1 TL Dill, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskat

Kaki-Bananen-Dessert // 4 Personen // vegetarisch

2 Kakis, 2 Bananen, 1 Becher saure Sahne (24 %), 1 Pck. Vanillezucker, 3 EL Zucker, ½ EL Zitronensaft, 3 EL Kokosraspel

Saftiger Zucchini-Tomaten-Kuchen // 4 Personen // vegetarisch

1 – 2 Packungen Blätterteig, 2 Stangen Porree, (Lauch), Salz, 400 g Zucchini, 4 Tomaten, 100 g Blauschimmelkäse, 2 EL Paniermehl, 200 g Crème fraîche, 2 Eier, Pfeffer frisch gemahlen

Teigtasche mit Apfel-Bananen-Mus // 4 Personen // vegetarisch

100 g Weizenmehl, 60 ml Wasser, 1 EL Öl, 2 Äpfel, 1 Banane, 1 TL Zucker, 2 TL Frischkäse, 1 EL Orangensaft, 1 EL Wasser

Produktinfo: Paprika

Kolumbus ist für die Entdeckung und Europäisierung der Paprika (Capsicum) verantwortlich. Lange Zeit verkannten die Europäer die Würzkraft der Paprika und verwendeten sie hauptsächlich als Zierpflanze. Als türkische Eroberer und bulgarische Bauern die Paprika nach Ungarn brachten, begann der Aufstieg zum Volksgewürz. Die ursprünglichen Herkunftsländer der Paprika sind Mittel- und Südamerika. Zu den bedeutendsten Anbauländern gehört in Europa vor allem Ungarn. Nennenswerte Qualitäten liefern aber auch Spanien und Israel.

Die Paprika-Pflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Kaum eine andere Frucht kann sich mit so vielen verschiedenen Sorten (ca. 30) präsentieren. Generell wird nach dem Schärfegrad und dem Verwendungszweck unterschieden. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind Form, Geschmack, Blüten- und Fruchtfarbe, Aroma und Ertragshöhe. In Europa werden hauptsächlich zwei Arten von Paprika kultiviert: Gemüse- und Gewürzpaprika. Die grünen, gelben oder roten, dickwandigen Früchte sind vor allem wegen ihres saftigen Fruchtfleisches beliebt. Gemüse-Paprika ist für die Gewürzherstellung ungeeignet. Die Schärfegrade von Gewürzpaprika reichen von mild-würzig bis temperamentvoll scharf. Für jeden Geschmack findet sich das passende Pulver. Der Charakter einer Paprika hängt vom Zusammenspiel folgender Inhaltsstoffe ab: Carotinoide, Capsaicin (Scharfstoff), Vitamine, Zucker (Fructose, Glucose, Saccharose), Fettsäuren.



Zutaten

1 ½ kg Kartoffeln, 6 Zwiebeln, 6 Lauchstangen, 500 g Skyr, 500 g Joghurt, 10 Knoblauchzehen, 500 g Feta-Käse, 600 g Gouda, gerieben, 500 g Brühe, 360 g Fleischersatz (vegetarischer Hack) 4 Eier, Salz und Pfeffer, Basilikum, Thymian

700 g rote Bete, 2 Birnen, 100 ml Sahne, 1 EL Walnüsse, 200 g Gorgonzola, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Petersilie, Butter für die Form

½ Spitzkohl, 2 Möhren, 1 Paprikaschote, 1 Stück Ingwerwurzel, 2 Zehen Knoblauch, ½ Chilischote, getrocknet, 1 EL Öl, 2 EL Sesam, je nach Geschmack mehr oder weniger, 1 Schuss Sojasauce

Für die Falafel: 200 g Kichererbsen, getrocknet, 75 g Wachtelbohnen (Pinto-bohnen), getrocknet, 2 Bund Petersilie, gehackt, 1 Bund Koriandergrün, gehackt, 2 Zwiebeln, gehackt, 3 Zehen Knoblauch, gehackt, 1 Zitrone, ausgepresst, 1 Chilischote, getrocknet und gehackt, 1 Pkt. Backpulver, 9 EL Mehl, n.B. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, Etwas Olivenöl,
Für die Wraps: 1 Salatgurke, 2 Tomaten, 200 g Schafskäse, 500 g Krautsalat, 1 Bund Minze, 6 Wraps
Für den Dip: 200 g Schmand, 7 Datteln, getrocknet, 1 Chilischote, getrocknet und gehackt, 1 TL Honig

Lauch-Kartoffel-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

Skyr, Joghurt, gepresste Knoblauchzehen und Eier werden miteinander vermengt und mit Gewürzen nach Belieben abgeschmeckt. Feta zerbröseln. Die Kartoffeln werden mit Schale gewaschen, evtl. Schadstellen entfernt und gehobelt. Gewürfelte Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend den Lauch ebenfalls hinzufügen und köcheln lassen. In der Pfanne mit Olivenöl nun das vegetarische Hack anbraten. Zu den Kartoffeln geben und leicht verrühren. 400 g vom geriebenen Gouda unterheben. Nun die Auflaufform mit Olivenöl einreiben und die ganze Masse hineinfüllen. Als letztes wird der Rest Gouda über dem Auflauf verteilt. Im vorgeheizten Backofen wird der Auflauf bei 180 ° C 40 Min. gebacken bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Rote Bete mit Birnen und Gorgonzola // 4 Personen // vegetarisch

Rote Bete kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Birnen ebenfalls schälen vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Nun in dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Dann Rote Bete und Birnen fächerartig in eine gebutterte Form schichten, salzen und pfeffern. Den Gorgonzola in der Sahne schmelzen. Petersilie hacken und hinzufügen. Danach die Käse-Sahne-Masse seitlich eingießen. Walnüsse zerbröseln und über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen nun alles 15 Min. bei 200 ° C Ober- und Unterhitze überbacken.

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren // 4 Personen // vegan

Im Wok Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili hacken und in den Wok geben. Alles anbraten. Danach Möhren, Paprika und Spitzkohl klein schneiden und ebenfalls anbraten bis das Gemüse bissfest ist. Aus dem Wok nehmen und kurz zur Seite stellen. Wieder Öl in den Wok geben und den Sesam rösten. Wenn der Sesam fertig angeröstet ist das Gemüse wieder dazugeben. Mit Sojasauce abschmecken. Auf der Flamme stehen lassen bis alles gleichmäßig warm ist.

Falafel-Wrap mit Dattel-Schmand-Dip // 4 Personen // vegetarisch

Kichererbsen und Wachtelbohnen 24 Std im Wasser einweichen. Danach wird alles püriert und evtl. etwas Wasser hinzugefügt. Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Chili, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und mixen. Kräftig würzen. Backpulver und Mehl dazugeben. Mit nassen Händen wird aus dem Teig, Bällchen gerollt. Die Bällchen mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C 15 – 20 Minuten backen. Die Datteln hacken und mit dem Schmand pürieren. Honig, 1 gehackte Chili und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Gurke schälen, halbieren, sechsteln und die Kerne aus dem Fruchtfleisch entfernen. Schafskäse in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wraps erwärmen. Jeden Wrap dünn mit Krautsalat, einem Gurkensechstel, 2 Scheiben Tomaten und 2 – 3 Falafel belegen. Minze hacken und darüber verteilen. Den Dattel-Schmand-Dip über den Falafel geben, den Wrap einrollen und genießen.