

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW02



Für die KW 02 (10. bis 14. Januar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Topinambur (Deutschland)
- Blumenkohl
- Apfel (Deutschland)
- Cherry Romatomaten
- Orangen

Das Brot der Woche:

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

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

Unser BIO-KÄSELADEN im Herzen von Mainz.



Kennen Sie eigentlich schon unseren BIO-KÄSELADEN in der Römerpassage mitten in Mainz? Hier finden Sie rund 300 verschiedene internationale Käsesorten und andere feine Spezialitäten auf 80 m² Ladenfläche. Weitere Infos gibt es [HIER](#).

Herzliche Grüße von Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW02

Topinambur mit Sesam und Koriander // 4 Personen // vegan

1 kg Topinambur, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 1 Bund Koriandergrün, 1 gehäufte EL ungeschälte Sesamsamen, 3 EL Sonnenblumenöl, 100 ml Gemüsebrühe, Salz

Avocado-Salat // 4 Personen // vegan

100 g Cherrytomaten, 2 reife Avocados, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 2 Limetten, 2 TL brauner Zucker, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ Salatgurke, 1 Stange Staudensellerie, 1 grüne Paprikaschote, ½ Bund Koriander

Gemüse-Pilaw // 4 Personen // vegetarisch

500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 kleine Fenchelknolle, 350 g Basmatireis, 3 EL Öl, 4 Gewürznelken, 50 g Mandelstifte, 2 TL gemahlene Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, 100 g Rosinen, 2 Orangen, 40 g Butter, Pfeffer, Salz

Orangen-Banane-Apfel-Smoothie // 1 – 2 Personen // vegetarisch

180 g Äpfel, 110 g Banane, 2 Orangen (davon den Saft), 1 Blutorange (davon den Saft), 80 ml Milch

Produktinfo:

Topinambur, auch Erdbirne oder Jerusalem-Artischocke genannt, kam im frühen 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa. Topinambur, Pastinaken und andere Wurzelgemüse gehörten in unseren Breiten solange zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie durch die Kartoffel vom Speiseplan verdrängt wurden. Hauptgrund für diese Entwicklung: Der Anbau von Kartoffeln brachte grössere Erträge. Erst heute wird Topinambur von Feinschmeckern und ambitionierten Köchen wiederentdeckt und vor allem in Südfrankreich kultiviert.



Zutaten

500 g grüne Bohnen, ½ Kopf Römervalat oder Endivie, 1 kleiner säuerlicher Apfel, 6 EL Apfelessig, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 – 4 Zweige Bohnenkraut, 2 Schalotten, 4 EL naturtrüber Apfelsaft, 2 TL Honig, 75 g Walnusskerne, 2 EL Olivenöl (Optional nicht vegetarisch: 6 Scheiben Frühstücksspeck)

800 g Pastinaken, 800 g Möhren, 500 g Schwarzwurzeln, 2 EL Essig, 1 TL gemahlener Koriander, ½ TL gemahlener Kardamom, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer, 1 Bund Bundzwiebeln, 3 EL Kürbiskerne, 5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

800 g festkochende Kartoffeln, 1 kg Pastinaken, 4 EL Pflanzenöl, 400 ml Kokosmilch, 1 – 2 EL Zitronensaft, 2 Zweige Rosmarin, 500 g Möhren, 2 Stangen Lauch (nur das Weiße), 1 Stück Ingwer (2 – 3 cm), Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, frisch gehacktes Koriandergrün, 2 – 3 EL gelbe Currypaste, ca. 500 ml Gemüsebrühe

1 Birne, 2 Eier (Größe M), 50 g Mehl, 2 EL gemahlene Haselnüsse, 1 EL Butter, 100 ml Milch, 50 g saure Sahne, 2 EL Puderzucker, 1 Prise Salz, Puderzucker zum Bestäuben

Salat mit grünen Bohnen und Äpfeln // 4 Personen // vegetarisch

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel anbraten, mit Apfelsaft und Apfelessig ablöschen. Den Honig und den Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne Bohnen abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in einem zugedeckten Topf in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Marinade in einer Schüssel mischen und abkühlen lassen. Den Salat putzen, abbrausen und gut trocken schleudern. Dann grob zerpfücken. Den Apfel abbrausen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Bohnen darauf verteilen und mit den Apfelspalten und den Nüssen anrichten. Wer mag, kann noch Frühstücksspeck anbraten und auf den Salat geben.

Gemüse vom Blech // 4 Personen // vegan

Backofen auf 220 ° C vorheizen. Essig in eine Schüssel mit Wasser geben. Schwarzwurzeln schälen, in ca. 3 – 4 cm schräge Stücke schneiden und sofort in das Essigwasser legen. Pastinaken schälen, putzen und in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Möhren schälen, putzen und schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Majoran mit 1 TL Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und alles gut verrühren. Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Das Gemüse in die Fettpfanne legen und sorgfältig mit dem Würzöl mischen. Im heißen Ofen bei 180 ° C Umluft 15 – 20 Minuten backen. Inzwischen die Bundzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Bundzwiebeln, Kürbiskerne und 100 ml Wasser unter das Gemüse mischen und weitere 15 Minuten garen.

Gemüse-Curry mit Kartoffelspalten // 4 Personen // vegan

Den Ofen auf 180 ° C vorheizen, Kartoffeln gründlich abbrausen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL von dem Öl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Die Kartoffeln in ca. 25 Minuten goldbraun backen, dabei ab und zu wenden. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und kurz vor der Garzeit über die Kartoffeln streuen. Für das Curry die Möhren und Pastinaken schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Chili abbrausen, halbieren, putzen und ebenfalls fein hacken. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen. Das Gemüse zugeben und kurz mit anschwitzen. Currypaste einrühren, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten gar köcheln. Evtl. etwas Brühe nachgießen. Das Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Koriander bestreuen. Die Kartoffelspalten dazu reichen.

Ofen-Palatschinken mit Birnen // 1 – 2 Personen // vegetarisch

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Mehl und den Haselnüssen glatt verrühren. Dann die Milch, die saure Sahne und 1 EL Puderzucker einrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf Umluft 220 ° C vorheizen. Die Birne schälen, halbieren, entkernen und längs in dünne Spalten schneiden. Die Eiweiße mit dem Salz zu festem Schnee schlagen und unter den Teig ziehen. In einer ofenfesten Pfanne (26 cm Ø) bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen. Den Teig darin verstreichen und etwa ½ Minute warten, bis er leicht gestockt ist. Dann die Birnenspalten auf dem Teig verteilen, sodass er aber noch ein bisschen Platz zum Aufgehen hat. Den Palatschinken mit etwas Puderzucker bestäuben und die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben. Den Palatschinken 8 – 10 Minuten backen, bis er schön aufgegangen und leicht gebräunt ist.