

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW03



Für die KW 03 (17. bis 21. Januar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Brokkoli
- Landgurke
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Wurzelpetersilie (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Halbbblutorangen Tarocco

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Achtung SCHNÄPPCHEN!



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch leckerer Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW03

Petersilienwurzelsuppe mit Croutons // 4 Personen // vegetarisch

400 g Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 250 g mehligkochende Kartoffeln, 150 g Sahne, 2 Handvoll Blattpetersilie, 1 EL Rapsöl, 1 – 1,5 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
Für die Croûtons: 2 Scheiben Mischbrot, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, Salz

Gurkensalat // 4 Personen // vegan

1 große Landgurke, 1 Bund Radieschen, 1 rote Zwiebel, halbes Bund Dill, 100 g Schmand, 3 EL Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Pfeffer

Zitronenpüree mit Spiegelei // 4 Personen // vegetarisch

500 g Broccoli, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 1 Zitrone, 300 ml Gemüsebrühe, 120 g Butter, 1 TL gemahlener Koriander, Pfeffer, 2 EL Öl, frisch geriebene Muskatnuss, 200 ml heiße Milch, 2 EL Sesamsamen, 4 Eier

Möhren-Schnitten // 4 Personen // vegetarisch

500 g Möhren, 250 g Pekan-Nüsse (oder Walnuss Kerne), 250 g Vollkorn-Weizenmehl, 2 TL Natron, 2 TL Zimt, 200 g Sultaninen, 300 g brauner Zucker, 4 Eier, ¼ l Pflanzenöl
Für die Creme: 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 120 g Puderzucker, 80 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, etwas Butter fürs Blech

Produktinfo: Broccoli

Der Broccoli ist der engste Verwandte des Blumenkohls. Bei uns finden Sie meist die grünen Sorten, es gibt aber auch gelbe und violette. Die violette Variante ist in Italien besonders beliebt. Broccoli besteht aus den feinen Röschen, dem Strunk und den kleinen grünen Blättern. Alle Teile des Gemüses können Sie roh oder gekocht verzehren. Broccoli ist besonders leicht verdaulich. Er enthält besonders viel Vitamin C und Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A. Auch von vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist reichlich vorhanden. Das gekochte Gemüse hat allerdings einen wesentlich geringeren Vitamin Gehalt, da einige Vitamine ins Kochwasser übergehen und andere durch die Hitze zerstört werden. Daher sollten Sie das Gemüse möglichst kurz erhitzen, um viele Vitalstoffe zu erhalten. Am besten ist es, wenn Sie Broccoli gleich nach dem Einkauf frisch zubereiten. Ansonsten können Sie ihn für zwei Tage in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank lagern. Bevor Sie Broccoli einfrieren, sollten Sie diesen waschen und blanchieren. Danach hält er sich für bis zu zehn Monate.



Zutaten

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

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

Topinambur unter fließendem Wasser abbürsten und in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt 12 – 15 Min. garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Chilischote putzen, waschen, entkernen und hacken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und herausnehmen. Topinambur abgießen, abschrecken, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Topinambur darin 3 Min. unter Rühren braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz abschmecken und mit Sesam und Koriander bestreuen.

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

Avocadosalat // 4 Personen // vegan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Limetten auspressen. Den Saft mit Zucker verrühren, das Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und alles etwas durchziehen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen und 5 Min. durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Gemüse-Pilaw // 4 Personen // vegetarisch

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelgrün beiseitelegen und die Knolle klein schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit den Gewürznelken anbraten. Mandeln, Zucker, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1 Prise Salz hinzufügen und kurz andünsten. Das Gemüse und den Reis unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Brühe und Zitronensaft angießen, den Pilaw noch einmal umrühren, die Rosinen darauflegen und den Pilaw zugedeckt ohne Rühren bei schwacher Hitze 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Inzwischen die Orangen gründlich schälen, das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten lösen, den austretenden Saft dabei auffangen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Orangenwürfel und die Butter in Flöckchen auf dem Reis verteilen und etwas von dem ausgetretenen Orangensaft dazu gießen. Den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf in ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Den Reis etwas auflockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Orangen-Banane-Apfel Smoothie // 4 Personen // vegetarisch

Die Äpfel waschen und kleinschneiden, Banane schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Orangen und Blutorange auspressen. Es sollte ca. 150 ml Saft ergeben. Das Obst mit dem Saft und der Milch mit einem Pürierstab pürieren.