

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW05



Für die KW 05 (31. Januar bis 04. Februar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Spitzkohl
- Möhren (Deutschland)
- Fenchel
- Kohlrabi
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,99 € (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. Auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten creme-farbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.

Rezeptvorschau für die KW05

Rohkostsalat mit Fenchel und Kohlrabi // 4 Personen // vegan

1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 1 Zucchini, 150 g Rucola, Abrieb und Saft einer Zitrone, Saft einer Orange, 1 TL Fenchelsamen, ½ TL Kümmelsamen, 5 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Reis-Spitzkohlpfanne mit Sesamtofu // 4 Personen // vegan

Spitzkohl, 130 g Vollbasmatireis, 200 g Tofu, 1 Möhre, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasoße, 1 EL schwarzer Sesam, 1 TL Sesamöl, 1–2 EL Sojasoße, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl, ¼ Zitronenabrieb, 30 g geröstete Mandelstifte

Honiglinsen // 2 Personen // vegetarisch

200 g Möhren, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, ½ getrocknete Chilischote, 2 EL Olivenöl, 200 g braune Linsen, ¼ l Gemüsebrühe, 1–2 EL Apelessig oder Balsamico Bianco, 2 TL Honig, Salz, schwarzer Pfeffer, 150 g Schafskäse (Feta), 1 EL Weizenvollkornmehl, 2 TL Butter

Apfelstrudelcreme // 4 Personen // vegetarisch

1 EL Rosinen, 1 großer möglichst säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop), 1 EL Zitronensaft, 50 ml Apfelsaft, 2 Msp. Zimtpulver, 2 EL Honig, 2 EL Butter, 125 g Sahnequark, 6 Amarettini (ital. Mandelmakronen)



Zutaten

½ Kopf Chinakohl, 1 gelbe Paprika, 1 Möhre, 1 Zwiebeln, 250 g gemischtes Hackfleisch, ½ Becher Schmand, 300 ml Gemüsebrühe, Worcestershiresauce (alternativ Sojasoße), Saucenbinder, Salz, Pfeffer, Öl

Chinakohl-Hack-Pfanne // 4 Personen // vegetarisch

Die Zwiebel putzen und würfeln. Die Paprika würfeln, den Chinakohl in Streifen schneiden. Möhre schälen und in Scheiben hobeln. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Danach das Hackfleisch krümelig braten. Die Möhrenstücke dazugeben und kurz mitbraten. Danach die Paprika in die Pfanne geben und alles zusammen eine weitere Minute dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Dann den Schmand hinzufügen und mit Soßenbinder abbinden. Anschließend die Kohlstreifen dazugeben und für 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Reis oder Bandnudeln servieren.

4 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini, 1 kleine Zwiebel, ½ Zehe Knoblauch, ½ Auberginen, 3 Tomaten, Salz, Pfeffer, Thymian, 4 EL geriebener Käse (Pecorino)

Gefüllte Paprika // 4 Personen // vegetarisch

Die roten Paprika der Länge nach halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Aubergine, gelbe Paprika und Tomaten putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Dann die Aubergine dazugeben und anbraten. Danach kommen die gelbe Paprika und die Zucchini dazu. Alles mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Als letztes die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Nochmals abschmecken und das Gemüse in die Hälften der roten Paprika füllen. Alles mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft 25 Min. überbacken.

200 g Bandnudeln, 1 Zucchini, 3 Möhren, ½ Zwiebel, 100 g Frischkäse, 1 Tomate, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver

Zucchini-Möhren-Nudeln // 2 Personen // vegetarisch

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und beiseitestellen. Zwiebeln putzen und würfeln. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. Zu den Zwiebeln die Zucchini hinzufügen und ebenenfalls anbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen. Möhren und Tomaten dazugeben und 5 Min. dünsten. Alles mit Frischkäse verrühren und würzen. Die Nudeln in die Soße geben und gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Clementinen für 1 l Mus, 200 g Kokosraspel, 200 g gemahlene rote Linsen, 1 Prise Salz, 2 TL Backpulver, 200 g Zuckerrohrgranulat

Clementinen-Kokosraspel-Kuchen // 4 Personen // vegan

Die Clementinen schälen und pürieren, so dass ca. 1 l Mus rauskommt. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und zu dem Clementinen-Mus geben. Mit dem Linsenmehl, Backpulver, Salz und Zuckerrohrgranulat zu einem sämigen Teig verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen. Alles glattschütteln und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Heißluft, 80–90 Min. backen. Den Kuchen vor dem Verzehr komplett abkühlen lassen.