

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW06



Für die KW 06 (7. bis 11. Februar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Blumenkohl
- Rote Bete
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Staudensellerie
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

NEU: Bio-KochKisten für jeden Tag!



Ab sofort finden Sie verschiedene **Bio-KochKisten** in unserem **Online-Shop**. Ausgedacht und getestet für das schnelle und entspannte Kochen von leckeren und gesunden Gerichten. Ohne den üblichen Einkaufsstress. :)

Bon appétit wünscht Ihnen Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Staudensellerie

Staudensellerie ist auch als Stangensellerie oder Bleichsellerie bekannt und gehört zu den Doldenblütlern. Er stammt vom wilden Sellerie ab, der an den salzigen Mittelmeerküsten beheimatet ist. Staudensellerie bildet nur sehr kleine Knollen aus, hat dafür aber kräftige, fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden. Früher wurde Staudensellerie mit Erde angehäuft oder mit Papier umwickelt, um die grünliche Färbung zu verhindern. Auch heute kann man das Gemüse noch in unterschiedlichen Färbungen von weißlich über zart gelb bis hin zu kräftig grün kaufen. Bei den hellen Sorten handelt es sich aber inzwischen um so genannten selbst bleichenden Staudensellerie. Die Farbe hat beim Staudensellerie keinen Einfluss auf den Geschmack. Er weist immer das charakteristische, würzige Selleriearoma auf – wenn auch etwas milder als beim Knollensellerie.



Rezeptvorschau für die KW06

Pizzaboden aus Blumenkohl // 4 Personen // vegetarisch

300 g Blumenkohl, 200 g geriebener Käse, 1 Ei, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Knoblauchsatz, 1 TL italienische Kräuter nach Wahl, etwas Olivenöl, Tomaten oder Pizzasauce

Rote-Bete-Suppe // 4 Personen // vegetarisch

500 g Rote Bete, 200 g Karotten, 1 Apfel, etwas Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Stück Ingwer, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse, 1 EL gestr. Currypulver, Salz, Pfeffer, ½ TL Zimtpulver

Möhren-Nuss-Aufstrich // 4 Personen // vegan

1 EL Olivenöl, 200 g Möhren, 50 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, etwas Salz, etwas Harissa, (alternativ Pfeffer oder Chili), 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Spritzer Zitronensaft, 4 Stk. Walnüsse, 1 TL gemischte Kräuter

Apfelauflauf // 4 Personen // vegetarisch

900 g Äpfel, 6 EL Öl, 150 g Mehl, 150 g Zucker, 3 Eier, 250 ml Milch, 1 Pck. Vanillezucker, Zimt, Mandelblättchen zum Bestreuen, Fett für die Form

Zutaten

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

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

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

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

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

Das Gemüse waschen und den Kohlrabi schälen. Den Fenchel und Kohlrabi vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini halbieren und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Den Rucola waschen, putzen und ggf. klein schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Die Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Fenchel- und Kümmelsamen in einem Mörser fein mahlen. Dann die Gewürze mit dem Zitronensaft, Orangensaft und Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronenschale abschmecken. Vinaigrette gut verrühren über das Gemüse geben und unterheben.

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

Als erstes den Tofu abtrocknen, in kleine Würfel schneiden und mit der Sojasoße, dem Sesam und dem Sesamöl in einer Schüssel vermengen. Tofu mit der Marinade ca. 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen den Spitzkohl, Zwiebel und Möhre putzen. Alles in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Pflanzenöl erhitzen und als erstes die Zwiebel glasig dünsten. Den Knoblauch dazu pressen und kurz mitbraten. Die Kohlstreifen, Möhren und Paprika dazu geben und anbraten. Mit der Sojasoße und evtl. etwas Wasser ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. In das Kochwasser den Abrieb der Zitrone geben und mitkochen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl rösten und unter den fertigen Reis mischen. Nach dem Marinieren den Tofu in einer erhitzten Pfanne (von den Mandeln) scharf anbraten bis er schön Farbe annimmt. Den Reis mit dem Gemüse und dem Sesamtofu servieren.

Honiglinsen // 2 Personen // vegetarisch

Die Möhren schälen, putzen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Chilistück zerkrümeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Möhren, Schalotten, Knoblauch und Chili darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Die Linsen in einem Sieb waschen und dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 35–45 Min. weich garen, aber nicht zerfallen lassen. Die Linsen mit dem Essig, dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse halbieren. Das Mehl auf einen Teller geben und den Käse darin wenden. Das übrige Öl mit der Butter erhitzen und die Käsescheiben darin bei starker Hitze pro Seite circa eine Min. braten. Die Linsen auf den Tellern verteilen und jeweils mit einem Käsestück belegen.

Apfelstrudelcreme // 4 Personen // vegetarisch

Rosinen in ein Schälchen geben und mit kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und grob reiben, oder fein würfeln. Sofort mit Zitronen- und Apfelsaft in einem kleinen Topf aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. dünsten. Mit Zimt und Honig würzen, abkühlen lassen. Rosinen abgießen und abtropfen lassen. Apfel und Butter pürieren. Mit Rosinen unter den Quark mischen. Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerdrücken. Dann die Krümel unter den Quark heben. Passt super zum Frühstück auf Rosinenbrötchen oder Croissants. Hält sich einen Tag im Kühlschrank.