

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW07



Für die KW 07 (14. bis 18. Februar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Mangold grün
- Paprika rot
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Orangen

Das Brot der Woche:

- 5-Korn Brot 1000 g, 4,25 € (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



Rezeptvorschau für die KW07

Paprikarahmsuppe // 4 Personen // vegetarisch

1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote, 1 EL Butter, 1 EL Dinkelvollkornmehl, $\frac{3}{8}$ l Gemüsebrühe, 4 EL süße Sahne, 1 EL gehackte Petersilie

Nudelpfanne mit Mangold // 4 Personen // vegetarisch

500 g Mangold, 300 g Nudeln, 2 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Milch, 200 g Schlagsahne, 1 EL Mehl, 100 g geriebener mittelalter Gouda, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Lauch // 4 Personen // vegetarisch

1 Stange Lauch, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, 125 g Naturreis, 25 g Magerquark, 1 Ei, 40 g ger. Parmesan, 30 g Semmelbrösel, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, 50 ml Gemüsebrühe

Karamellierter Apfelpudding mit Zimt // 4 Personen // vegetarisch

1 Apfel, 50 g Zucker, 350 ml Apfelsaft, 1 Msp. Zimt, 300 g Sahne, 35 g Speisestärke, 30 g Mandelblättchen, 1 Pck. Vanillezucker

Produktinfo: Paprika

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



Zutaten

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

Pizzaboden aus Blumenkohl // 4 Personen // vegetarisch

Den Blumenkohl von Blättern entfernen und die Röschen rauslösen. Diese in ganz kleine Stücke zerteilen und häckseln bis es aussieht wie Grieß. Den gehackten Blumenkohl ohne Wasser ca. 8 Min. garen. Den Backofen auf 230 ° C vorgeheizt. Den Blumenkohlgrieß in eine Schüssel geben und mit dem Ei und dem geriebenen Käse vermischen. Den Knoblauch dazu pressen und alle Kräuter untermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit einem Messer in Form bringen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Pizzaboden ca. 15 Min. backen bis der Boden gebräunt ist. Danach mit der Soße bestreichen und nach Wunsch belegen. Belegte Pizza nochmal für ca. 10 min backen.

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,
½ TL Zimtpulver, Salz, Pfeffer,
1 EL, gestr. Currypulver

Rote-Bete-Suppe // 4 Personen // vegan

Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Am besten Handschuhe benutzen. Die Möhren und den Apfel schälen und würfeln. Die Apfelstückchen sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer auch schälen und klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und die Rote Bete Würfel mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem Ingwer anbraten. Die Möhren und die Apfelstücke dazugeben und mit garen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Frischkäse, Curry und Zimt hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

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

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

Die Möhren schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren anbraten. Mit der Brühe und einem Spritzer Zitronensaft ablöschen und den Knoblauch dazu pressen. Alles bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 5 Min. dünsten. Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen und die Brühe dabei auffangen. Alles mit Walnüssen und Harissa pürieren. Nach Bedarf immer wieder die Brühe dazu gießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss die Kräuter untermischen und in ein Glas abfüllen.

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

Apfelaufbau // 4 Personen // vegetarisch

Eine flache Auflaufform einfetten. Dann die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel in die Form geben. Für den Teig das Mehl, Öl, Zucker, Eier, Milch, Vanillezucker und Zimt miteinander vermischen und über die Äpfel gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C Umluft, ca. 45 Min gebacken. 15 Min. vor Ende der Backzeit mit Mandelblättchen bestreuen.