

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW08



Für die KW 08 (21. bis 25. Februar 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Broccoli
- Radieschen
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zucchini
- Clementinen

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot 750 g, 4,65 € (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: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiß. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese sind oben rot und zur Wurzel hin weiß. Die Radieschen-Saison läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese weniger Schärfe auf. Für die Schärfe sorgen die enthaltenen Senföle, diese machen die Radieschen auch so gesund. Diese Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

Rezeptvorschau für die KW08

Radieschen-Möhren-Salat mit Datteln // 4 Personen // vegetarisch

1 Bund Radieschen, 4 Stk. Möhren, 150 g Feta, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Minze, Pfeffer, 50 g getrocknete Datteln ohne Stein, 2 EL Apfelessig, 4 EL Walnussöl, 1 EL Mohn, Salz

Broccoli Cremesuppe // 4 Personen // vegan

1 Broccoli, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Stk. Knoblauch, 2 EL Kokosöl, 1 l Gemüsebrühe, 100 ml pflanzliche Sahne oder Kokosmilch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl

Zucchini Pasta mit Broccoli Pesto // 4 Personen // vegetarisch

½ Zucchini, 200 g Broccoli, ½ Bund Basilikum, 3 EL Pinienkerne, 2 Zehen Knoblauch, 100 g geriebener Parmesan, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 400 g Nudeln

Apfel-Möhren Gugelhupf // 4 Personen // vegetarisch

1 Apfel, 150 g Möhren, 2 EL Zitronensaft, 200 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 3 Eier, 250 g Mehl, 50 g Speisestärke, 2 TL Backpulver, Fett und Paniermehl für die Form, Gugelhupf Form und etwas Alufolie, 175 g Doppelrahm-Frischkäse, 60 g Puderzucker, 125 ml Milch



Zutaten

1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote,
1 gelbe Paprikaschote, Paprikaschote,
1 Esslöffel Butter, 1 EL Dinkelvollkornmehl,
⅓ l Gemüsebrühe, 4 EL süße Sahne,
1 EL gehackte Petersilie,

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

1 Stange Lauch, ½ Bund Basilikum,
125 g Naturreis, 25 g Magerquark,
1 Ei Größe, 40 g ger. Parmesan,
30 g Semmelbrösel, Sonnenblumenöl,
1 Knoblauchzehe, 50 ml Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten,
2 EL Sonnenblumenöl

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

Paprikarahmsuppe // 4 Personen // vegetarisch

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Einige Paprikastreifen für die Garnitur beiseite legen. Die übrigen Paprikastreifen zusammen mit den Zwiebelwürfeln etwa 5 Min. in der Butter andünsten. Dann das Vollkornmehl darüber stäuben, leicht anschwitzen und die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen. Das Ganze dann etwa 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe nach Belieben mit einem Schneidstab pürieren und zuletzt mit der Sahne verfeinern. Die zurückbehaltenen Paprikastreifen hinzufügen, kurz mit erwärmen und die Petersilie über die Suppe streuen.

Nudelpfanne mit Mangold // 4 Personen // vegetarisch

Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen und 3 Min. vor Garzeitende den Mangold zu den Nudeln geben und mit garen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Öl in einer großen heißen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und glasig andünsten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren zugießen, geriebenen Gouda zugeben und alles unter Rühren aufkochen. Die Nudeln mit Mangold abgießen, abtropfen und in die Pfanne geben und ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

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

Reis nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen und abkühlen lassen. Basilikumblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Dann den Reis mit Quark, Ei, Parmesan, Semmelbrösel und der Hälfte des Basilikums in einer Schüssel gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Basilikum-Reis Masse mit angefeuchteten Händen etwa 6 gleich große Bällchen formen. In einer hohen Pfanne/Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Bällchen goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Gemüse den Lauch gründlich waschen und in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Lauch hinzufügen und kurz mitdünste. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Tomaten zugeben und weitere 4 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Basilikum unterrühren. Basilikum-Reis-Bällchen mit Tomaten- Lauch servieren.

Karamellisierter Apfelpudding mit Zimt // 4 Personen // vegetarisch

Apfel schälen,vierteln. Viertel quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen. Den Apfel hinzugeben und kurz unterrühren. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Zimt würzen und offen 10 Minuten kochen lassen. Die Apfelmischung fein pürieren. Dann 150 g Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und einrühren. Die Mischung kurz aufkochen lassen, dann den Topf von der Hitze nehmen. Denn Pudding in kleine, kalte ausgespülte Förmchen/Schälchen füllen und mind. 2 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die übrige Sahne mit dem Vanillezucker halb steif schlagen. Pudding mit der Sahne und den Mandelblättchen servieren