

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 12

Für die KW 12 (21. bis 25. März 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Broccoli
- Möhren (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Sellerie Knolle
- Apfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Kennen Sie schon unser neues NOVUM-Event »**Käsekuss und Weingenuss**«?



Bereits am 7. April können Sie an einer erstklassigen **Käse-Wein-Verkostung** in besonderem Ambiente in »The Pier« in Mainz teilnehmen! Neben sechs aromatischen Bio-Käsesorten, werden sechs ausgewählte Weine des lokalen Bio-Weinguts »Wedekind« verkostet. Das Experten-Team führt Sie durch einen informativen und unterhaltsamen Abend.

Die Veranstaltungsreihe wird monatlich, mit wechselnden Bio-Winzern stattfinden!

Hier
direkt zur
Anmeldung!

Rezeptvorschau für die KW 12

Möhrensalat mit Apfel // 4 Personen // vegan

400 g Möhren, 2 kleine Äpfel, 1 Orange, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 4 Stiele Petersilie

Avocado Frittata // 4 Personen // vegetarisch

½ Stange Lauch (nur das Weiße), 1 Avocado, 8 Eier, 100 g geriebener Cheddarkäse, 4 TL Milch, 150 g Feta, 1 EL Öl, ½ TL Salz, Pfeffer

Sellerieschnitzel im Käsemantel für 2 Personen // 2 Personen // vegetarisch

500 g Sellerieknolle, Salz, 1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei, 1 Zitrone, 50 g geriebener Parmesan, 50 g Semmelbrösel, 100 ml + 1 EL Pflanzenöl, 1 kleine Zwiebel, 2 TL edelsüßes Paprikapulver, 5 EL Gemüsefond (Glas) oder -brühe, 100 g Sahne

Schoko-Bananenbrot // vegetarisch

300 g Vollkornmehl, 100 ml Sonnenblumenöl, 2 EL geschrotete Leinsaat, 4 reife Bananen, 2 Eier, 2 TL Backpulver, 4 EL Ahornsirup, 3 EL Kakao Drops, 1 EL Backkakao, 3 EL Milch

Produktinfo: Knollensellerie

Knollensellerie gehört zu der großen Familie der Wurzelgemüse. Knollensellerie hat eine große, knorrige Wurzel, die wie alle Wurzelgemüse unter der Erde wächst und sich mit einer dicken, grünen Schale schützt. Unter der Schale von Knollensellerie liegt frisches, würziges Fruchtfleisch. Der Geschmack von Knollensellerie weist einen etwas herberen Selleriegeschmack auf als der Selleriestengel. Knollensellerie verdankt sein Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die Knollensellerie mit dem zusätzlichen Gehalt an Calcium, Eisen und anderen Vitaminen ernährungs-technisch äußerst wertvoll macht. Je nach Sorte ist Knollensellerie unterschiedlich geformt. Es gibt Knollensellerie in der runden, platten, hoch-ovalen oder kegelförmigen Form. In den letzten Jahren haben sich in der Züchtung von Knollensellerie die „schneeweißen“ Sorten durchgesetzt. Da die geschmacksgebenden ätherischen Öle von Knollensellerie aber in den gelblichen Flecken eingelagert sind, werden somit paradoxer Weise der Selleriegeschmack und die wichtigen Inhaltsstoffe von Knollensellerie zum Zwecke der Schönheit weggezüchtet.



Zutaten

2 Knollen Fenchel, 3 Orangen, 1 EL Honig,
1 EL Öl, Salz, Pfeffer

2 Kohlrabi (ca. 600 g), 2 Schalotten,
2 mehligkochende Kartoffeln, 1 Bund Dill,
600 ml Gemüsebrühe, 2 EL Kürbiskerne,
200 ml Haferdrink (alternativ Sojadrink),
2 TL Zitronensaft, Muskatnuss, Salz,
2 EL Rapsöl, gemahlener weißer Pfeffer

500 g Möhren, 4 Rote Bete, 2 Pastinaken,
2 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie,
4 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen,
200 g Hirse, 1 TL Kurkuma, 7 EL Olivenöl,
1 EL Honig, 2 Zweige Rosmarin,
150 g Meerrettich-Frischkäse,
350 g Räuchertofu, Salz, Pfeffer

100 g Orangen, 1 EL Speisestärke,
1 EL Vanille-Zucker, 1 EL Kokosflocken,
1 TL gehackte Pistazien

Fenchelsalat // 4 Personen // vegetarisch

Die Orangen filetieren. Den Saft auffangen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Den Fenchel halbieren und in dünne Ringe schneiden. Zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, ein wenig Fenchelgrün dazu geben und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Kohlrabisuppe // 4 Personen // vegan

Kohlrabi putzen und schälen. Einen Kohlrabi halbieren und die eine Hälfte grob raspeln (Raspel zur Seite stellen). Den restlichen Kohlrabi grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Schalotten abziehen, würfeln. Rapsöl erhitzen, Schalotten Würfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse in der Brühe bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Haferdrink zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken. Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und zusammen mit den Kohlrabi-Raspeln und Kürbiskernen mischen. Mischung als Einlage auf der heißen Suppe anrichten und servieren.

Backofengemüse mit Hirse // 4 Personen // vegetarisch

Die Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Hälfte mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kurkuma und 4 EL Öl verrühren und mit der Hirse vermischen. Das ganze Gemüse waschen, schälen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Öl vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen. Den Rosmarin hacken und mit der restlichen Petersilie mischen. Den Honig dazugeben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Tofu halbieren und mit der Marinade bestreichen. In einer Grillpfanne anbraten. Für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden und mit dem Meerrettich Frischkäse mischen. Die Hirse, das Backofengemüse und den Tofu anrichten und den Frischkäse als Dip dazu reichen.

Orangen mit Kokospudding // 2 Personen // vegetarisch

Zucker und Speisestärke mischen und dann mit etwas Milch glattrühren. Kokosflocken und restliche Milch in einen Topf geben und erhitzen, ein paar Minuten unterrühren aufkochen. Milch vom Herd nehmen und das Stärkegemisch einrühren, mindestens eine Minute aufkochen. In 2 Portionsschalen geben und abkühlen lassen. Orange schälen, so dass die weiße Haut entfernt ist und in mundgerechte Stücke teilen. Auf den Pudding geben und mit Pistazien bestreuen.