

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 13



Für die KW 13 (28. März bis 01. April 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Paprika, rot
- Möhren (Deutschland)
- Mangold, grün
- Rettich, schwarz (Deutschland)
- Orangen
- Apfel (Deutschland)
- Datteln Deglet Nour

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

In unserem Online-Shop finden Sie aktuell wieder unsere Fisch- und Fleischangebote zu Ostern. In diesem Jahr können Sie außerdem für die Osterwoche auch wieder die **KochKiste Gourmet „Provence“ bestellen. Ein köstliches französisches 3-Gänge Menü für 4 Personen.**

**Achten Sie auf die Bestellfristen: 23.03. bzw. 01.04.2022
Auslieferung: KW 15 / 11. bis 16.04.2022**

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team

Hier zum
**Online
Shop**

Produktinfo: Mangold

Bereits vor 4.000 Jahren wurde der Mangold im Nahen Osten angebaut. Bis zum 17. Jahrhundert war er wohl das beliebteste Gemüse der Deutschen, bis er vom Spinat verdrängt wurde, weswegen er beinahe in Vergessenheit geraten ist. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung unserer Märkte. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut und ist ab dem Spätsommer wieder auf den Märkten zu finden. Botanisch ist der Mangold mit der roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich kaum unterscheiden.



Rezeptvorschau für die KW 13

Schwarzer Rettich-Blutorangensalat // 4 Personen // vegan

2 schwarze Rettiche, 2 filetierte Blutorangen, 2 EL Öl, (Sonnenblumenöl),
1 Handvoll gehackte Walnüsse, Saft einer ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Mangoldsalat mit Schupfnudeln // 4 Personen // vegetarisch

750 g Mangold, 250 g Schupfnudeln, 20 g Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe,
1 rote Zwiebel, 3 EL Balsamico-Essig, 125 g Räucherlachs, Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Bunter Gemüseauflauf // 4 Personen // vegetarisch

1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 200 g Champignons, 500 g gekochte Pellkartoffeln,
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 150 g), 1 Stange Lauch, 250 g Schlagsahne, 4 Eier (Größe M),
1 EL Basilikum (in Streifen), 75 g geriebener Gouda, 3 EL Schnittlauchröllchen

Apfel-Donuts // vegetarisch

3 Äpfel, 100 g Zartbitterkuvertüre, 30 g Gummibärchen, 30 g bunte Schokolinsen,
30 g gehackte Walnüsse oder andere Backdeko nach Bedarf

Zutaten

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

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

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

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

Möhrensalat mit Apfel // 4 Personen // vegan

Für die Orangenmarinade frisch ausgepressten Orangensaft (ca. 100 ml) mit Zucker und Salz verrühren, dann das Öl darunter schlagen. Die Möhren waschen und schälen. Äpfel waschen und trocken tupfen. Möhren grob raspeln. Äpfel mit der Schale, bis auf das Kerngehäuse, ebenfalls grob raspeln. Möhren- und Apfelraspel in eine Schüssel geben. Orangensaftmarinade da zugießen und gut miteinander vermischen. Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und unter den Möhrensalat heben. Den Salat ein paar Stunden am besten über Nacht ziehen lassen.

Avocado Frittata // 4 Personen // vegetarisch

Den Lauch putzen, waschen und nur das Weiße vom Lauch in feine Streifen schneiden. Den Feta Käse zerbröseln. Das Öl in einer Ofenfesten Form erhitzen. Die Milch eingießen und die Eier hineinschlagen und mit einem Holzlöffel gut verquirlen. Mit Salz würzen und ca. 2 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen. Lauch, Cheddar und den zerbröselten Feta über die Eimasse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten fertigbacken. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Stücke sternförmig auf der Frittata verteilen und alles mit Pfeffer bestreuen.

Sellerieschnitzel im Käsemantel // 2 Personen // vegetarisch

Die Sellerieknolle putzen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Selleriescheiben darin mit dem Zitronensaft 10–12 Min. vorgaren. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben, das Ei in einem zweiten Teller verquirlen. Parmesan und Semmelbrösel auf einem dritten Teller mischen. Die Selleriescheiben erst in dem Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in der Käsemischung wenden. In einer großen Pfanne 100 ml Öl erhitzen. Selleriescheiben portionsweise 3–4 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten. Für die Sauce die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Das Paprikapulver darüber stäuben, unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Fond oder Brühe und Sahne ablöschen, 5–6 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Sellerieschnitzeln und Zitrone anrichten.

Schoko-Bananenbrot // vegetarisch

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die geschrotete Leinsaat mit 6 EL Wasser in einer Schale etwas quellen lassen. 3 Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Öl, Ahornsirup, Backpulver, gequollene Leinsaat und Kakao Drops hinzufügen. Die Masse mit einem Rührgerät vermengen. Den Teig in der Hälfte teilen und unter die eine Hälfte Kakaopulver mischen. Den Teig abwechselnd in eine Kastenform schichten. Zum Schluss die Banane längs durchschneiden und auf den Teil legen. Das Bananenbrot ca. 50 Minuten im Ofen backen.