

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 15



Für die KW 15 (11. bis 16. April 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Blumenkohl
- Möhren (Deutschland)
- Aubergine
- Minigurken
- Apfel (Deutschland)
- Birne Williams

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse Brot 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– Liefertagverschiebung –



bitte beachten Sie, dass es in den beiden Osterwochen (KW 15/KW 16) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag (Ostermontag/Karfreitag) vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten.

Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Birne

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.



Rezeptvorschau für die KW 15

Gratinierter Blumenkohl // 4 Personen

1 Blumenkohl, 1 rote Spitzpaprika, 125 g durchwachsener geräucherter Speck, 2 Eier, 200 g Schlagsahne, 100 ml Milch, 125 g geriebener Emmentaler, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Auberginen-Curry // 4 Personen // vegan

1 große Aubergine, 1 Zwiebel, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, 1 EL Tomatenmark, ½ cm Ingwerwurzel, 2 TL Garam Masala, ½ TL Currypulver, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, einige Blättchen Koriander

Apfel-Birne Smoothie // 2 Personen // vegetarisch

1 Birne, 2 Äpfel, 3 grüne weiche Kiwis, 100 ml Wasser mit Kohlensäure, 100 ml Apfelsaft, Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Birnen Schnecken // vegetarisch

500 g Birnen, ½ Würfel frische Hefe, 150 g + 2 EL Zucker, 250 g Butter, 150 ml Milch, 400 Mehl (Weizen oder Dinkel), 25 g Kakaopulver, 1 Pck. Vanillezucker, 1 TL Zimt, 2 EL Zitronensaft, 2 Prisen Salz

Zutaten

2 Äpfel, 800 ml Milch, 160 g Haferflocken,
50 g gemahlene Haselnüsse, 1 EL Mohn,
50 g Pekannüsse, 1 EL Ahornsirup,
1 TL Butter, Kurkuma gemahlen,
Kardamom gemahlen, Zimt

50 g Bärlauch, 200 g reifen Camembert,
100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe),
1 Zwiebel, 50 g weiche Butter, Pfeffer,
Salz, Cayennepfeffer, 50 ml helles Bier,
etwas gemahlener Kümmel,
Paprikapulver edelsüß

450 g Spitzkohl, 1 TL Salz, 125 g Rettich,
½ Bund Radieschen, 1/2 Bund Petersilie,
2 dünne Frühlingszwiebeln,
2 EL Weißweinessig, 1–2 EL Sojasauce,
½ TL gemahlener Ingwer, ½ TL Zucker,
3 EL Pflanzenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

300 g Möhren, 6 Eier, 225 g Zucker,
100 g gemahlene Walnüsse,
150 g + 2 EL gehackte Mandeln,
250 g Dinkelmehl, 1 Pck. Backpulver,
1 Pck. Sahnesteif, 1 Pck. Vanillezucker,
200 g Schlagsahne, 30 g Puderzucker,
200 g Vollmilchjoghurt, Orangenzesten,
2 EL gehackte Walnüsse, Salz

Apfel-Nuss-Porridge Frühstück // 4 Personen // vegetarisch

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken, Haselnüsse und den Ahornsirup einrühren. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Topf von der Kochplatte nehmen und mit Zimt, Kurkuma und Kardamom würzen. Die Äpfel waschen, vierteln und in Spalten schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Äpfel darin ca. 5 Min. dünsten. Mit etwas Zimt bestäuben und gelegentlich wenden. Das Porridge in Schälchen geben und die Apfelspalten, Pekannüsse und etwas Mohn darauf verteilen. Das Porridge sofort warm servieren.

Bärlauch-Obatzter Käsecreme // 4 Personen // vegetarisch

Den Camembert mit der Butter, dem Frischkäse und dem Bier in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts cremig vermengen. Dabei mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Die Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und in Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Ungefähr ⅓ des Bärlauchs und die Zwiebelwürfel unter die Käsecreme mischen. Den restlichen Bärlauch darüber streuen. Mit frischem Brot, Baguette oder Brezeln servieren.

Spitzkohl Salat // 2 Personen // vegan

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und die Kohlhälften quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen kräftig durchkneten, damit der Kohl zarter wird. Das Grün von den Radieschen schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rettich putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen, Rettich und Frühlingszwiebeln unter den Kohl mischen. Für das Dressing Essig, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer verquirlen, das Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat gießen, gut untermischen. Den Salat 20 Min. durchziehen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Salat heben. Eventuell mit etwas Sojasauce nachwürzen.

Möhrenblechkuchen mit Joghurt-Topping // vegetarisch

Die Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Die Eier trennen. Das Backpulver zu dem Mehl geben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Handrührgerät aufschlagen, den Zucker nach und nach unterrühren. Die Mehl-Backpulvermischung zu den Eigelben sieben und unterrühren. Dann die Möhrenraspeln, gemahlene Walnüsse und 150 g Mandeln mit einem Löffel unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein kleines Backblech (ca. 25 x 35 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 35–40 Min. backen. Stäbchenprobe nicht vergessen. Auskühlen lassen. Währenddessen das Topping zubereiten. Den Vanillezucker mit dem Sahnesteif mischen. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und das Sahnesteif einrieseln lassen. Den Joghurt mit dem Puderzucker mischen und die Sahne unterheben. Die Creme auf den Kuchen streichen. Mit den gehackten Mandeln, Walnüssen und Orangenzesten bestreuen und servieren.