

Kistenvorschau für die KW 10

Für die KW 10 (04. bis 08. März 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Flower Sprouts Röschen (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Mangold grün (Italien)
- Aubergine (Spanien)
- Äpfel (Deutschland)
- Kiwi grün (Italien)

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g // 3,75 € (Bäckerei biokaiser)

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

BESONDERES ZU OSTERN:

Für die Osterfeiertage können Sie im Online-Shop nun wieder **Fleisch- und Fischspezialitäten** vorbestellen. Oder bereiten Sie Ihren Lieben ein köstliches, 3-Gänge-Menü mit der **KochKiste Gourmet „Frankfurt Rhein-Main“**. Alle Zutaten für 4 Personen mit Rezepten geliefert.

Bestellschluss: 13.03.2024 // Auslieferung: KW 13
Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Flower Sprouts

Wenn angesagter Grünkohl auf Rosenkohl trifft: Die hübschen Flower Sprouts sind kleine Kohlröschen mit gekräuselten, grün- bis lilafarbenen Blättern. Es handelt sich um eine Neuzüchtung zwischen Grün- und Rosenkohl. Flower Sprouts existieren erst seit wenigen Jahren und werden auch Kalettes genannt. Sie haben einen leicht nussigen Geschmack, sind aber um einiges milder als die engen Verwandten Grün- und Rosenkohl. Sie sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Mineralstoffe wie Eisen und Kalzium stecken in großen Mengen in ihnen. Sie sind aber auch echte Vitamin-Bomben und liefern viel wie Beta-Carotin, Vitamin K, Vitamin B1, B2 und B6 sowie Vitamin C. Eine Handvoll Flower Sprouts deckt bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C. Die Flower Sprouts können sowohl roh als auch gekocht gegessen werden – anbraten, blanchieren, dünsten oder kochen, nach wenigen Minuten sind die Miniaturkohlköpfe fertig, ohne Konsistenz oder Geschmack zu verlieren.



Rezeptvorschau für die KW 10

Mangold-Linsen-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

500 g grüner Mangold, 2 Möhren, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, 200 g rote Linsen, 100 g Kichererbsen (Dose), 1 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Sambal Oelek, 1 kleine Prise Zimt, Salz, Pfeffer

Pasta mit knusprigen Flower Sprouts // 2 Portionen

200 g Flower Sprouts, 200 g Pasta (nach Wahl), 200 g Kichererbsen (Dose), 1 EL Ahornsirup, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, 5 Sardellenfilets, 1 TL Rohrzucker, 150 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Auberginen-Tomaten-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

2 mittlere Auberginen, 600 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g Kartoffeln, 500 g Mozzarella, 200 g geriebener Parmesan, 3 EL Rapsöl, 1 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Frühstücks Apfel-Möhren-Muffins // vegan

100 g Möhren, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Dinkelmehl, 50 g gemahlene Mandeln, 50 g Kokosblütenzucker, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 60 g Apfelmark, 40 ml Sonnenblumenöl, 40 ml Mandelmilch, 1 TL Vanilleextrakt, 20 g Walnüsse gehackt, 2 TL Haferflocken

Zutaten

2 Lauchstangen, 300 g Champignons,
2 Tomaten, 1 Tasse Reis (250 ml), 1 Zwiebel,
100 ml Sahne, 70 g geriebener Parmesan,
650 ml Wasser, Rosmarin, Salz, Pfeffer

Für den Boden: 50 g vegane Margarine,
3 Pck. veganer Blätterteig

Für den Belag: 200 g Champignons,
1 Stange Porree, 2 Paprika rot und gelb,
1 Broccoli, 600 ml Sojasahne (Sojacreme
Cuisine), 400 g Seidentofu, Salz,
3 EL Speisestärke, 2 EL Hefeflocken,
Saft einer ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl,
veganer Käseersatz nach Belieben

4 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel,
½ Knoblauchzehe, 1 kleine Zucchini,
½ Aubergine, 3 Tomaten, Thymian, Salz,
Pfeffer, 4 EL geriebener Käse (Pecorino)

400 g Karotten, 400 g Zucchini,
2 Zwiebeln, 2 Eier, 100 g Crème fraîche,
4 EL Mehl, 1 Bund Schnittlauch, Pfeffer,
250 g Joghurt, ½ Bund Petersilie, Salz,
Kräutersalz, Öl

Pilz-Lauch-Tomaten-Reisauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Tasse Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz bei geschlossenem Deckel kochen. Der Reis sollte nicht weichgekocht sein. Eventuell frühzeitig vom Herd nehmen und das restliche Wasser abschütten. Vom Lauch die Enden entfernen, waschen, in Ringe schneiden und in 150 ml Wasser aufkochen. Nicht zu weich garen und die Kochflüssigkeit abgießen aber für später aufheben. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Und die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Pilze anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In eine Auflaufform die Hälfte vom Reis geben, sowie Lauch und die Pilze. Darüber wird den Rest vom Reis verteilen. Darüber die Sahne und 100 ml Lauchflüssigkeit geben. Tomaten in Scheiben schneiden und auf Auflaufform verteilen. Parmesan darüber streuen und im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Auflauf lecker gebräunt ist.

Mini-Quiches // 4 Portionen // vegan

Den Porree, Paprikaschoten, Broccoli waschen und die Pilze abbürsten. Dann die Paprikaschoten und Pilze in Stücke, den Porree in Ringe und den Broccoli in Röschen schneiden. Aus dem Blätterteig werden nun 24 Quadrate geschnitten. Mit etwas Margarine zwei Muffinbleche (à 12 Mulden) einfetten. Die vorbereiteten Blätterteig-Quadrate in die Mulden legen. Die Hälfte der Sojasahne mit dem Tofu vermischen. Danach den Rest Sojasahne, Hefeflocken, Speisestärke, Zitrone und Salz hinzugeben. Kräftig abschmecken und erneut kurz Mixen. Die Masse sollte dickflüssig sein. Als nächstes den Backofen vorheizen mit Umluft. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das Gemüse 5 Min. bissfest braten. Die Tofu-Masse nochmal kurz durchmixen und dann zum Gemüse geben. Unter stetigem Rühren stocken lassen. Die Masse sollte sämig sein. Zum Schluss die Muffinförmchen mit je 2 EL Gemüsemasse befüllen, mit etwas veganem Käseersatz bestreuen und im Backofen ca. 20 Min. backen.

Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika // 4 Portionen // vegetarisch

Die roten Paprikas der Länge nach halbieren, entkernen und säubern. Zucchini, Aubergine, Paprika gelb, und Tomaten putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Danach in einer erhitzten Pfanne mit Öl, die gepellten und gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Als erstes die Aubergine dazugeben und gehen gelassen. Danach die gelbe Paprika und Zucchini hinzufügen. Alles mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Als letztes die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann nochmal abschmecken und das Gemüse in die vorbereiteten roten Paprikahälften füllen. Die Hälften mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei 160 °C Umluft ca. 25 Min. überbacken.

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme // 3 Portionen // vegetarisch

Zucchini und Karotten raspeln und mit 1 TL Salz für 15 Min. ziehen gelassen. Die Zwiebeln hacken und zur Seite stellen. Joghurt und Crème fraîche miteinander verrühren, Petersilie und Schnittlauch hacken und dazugeben. Dies mit Kräutersalz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit in der Karotte und Zucchini durch ein Sieb ausdrücken. Karotte, Zucchini, Zwiebeln, Eier und Mehl miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer erhitzten Pfanne mit Öl, von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer goldbraun ausbacken. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Joghurt-Kräuter-Creme servieren.