



— Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 07

Für die KW 07 (12. bis 16. Februar 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Shii Take Pilze (Deutschland)
- Blumenkohl
- Mangold
- Rote Bete (Deutschland)
- Mango
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- RoggenFein, 1.000 g, 3,89 € (DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei)

Rezeptvorschau für die KW 07

Überbackener Blumenkohl mit Möhren und Käse

1 Blumenkohl, 2 Möhren, 2 EL Butter, mehr für die Form, 2 EL Mehl, 200 ml Milch, 100ml Sahne, 2 Eigelb, 80 g Käse gerieben, Muskat, Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle

Warmer Salat mit Mangold und Shii Take Pilzen (2 Portionen)

500 g Mangold, 100 g Shii Take Pilze, 250 g Cherrytomaten, 2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel, 2 EL Schafskäse, zerkrümelt, 3 EL Balsamico Essig, Salz und Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Rote Bete Nudeln

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, ¼ l Gemüsebrühe, 2 TL Essig, 1 Pr. Zucker, 1 EL Meerrettich, 3 EL saure Sahne, 100 ml süße Sahne, 400 g Nudeln

Mango Lassi (2 Portionen)

2 Mangos, 500 g Naturjoghurt, 100 g Rohrzucker, Eiswürfel (oder Crushed Ice)

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.





— Rezeptvorschläge für die KW 06

05. bis 09. Februar 2018

Zutaten

500 g bunte Möhren, 2 Knoblauchzehen 4 Salbeiblätter, eine Handvoll Sprossen, 2 EL Olivenöl, 2 EL Honig flüssigen, ½ TL Salz, ½ TL schwarzen Pfeffer, 200–300 g griechischen Joghurt

1 kg Broccoli, 4 Eier, 1 Becher Schmand, 100 ml Milch, 2 Mozzarella, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

500 g Broccoli, 2 Blutorange, Chilipulver, Salz, Zucker, 1 TL Speisestärke

6 Kiwi (ca. 360 g geschält gewogen), 150 ml Wasser, 80 g Zucker, 1 EL Zitronensaft, 50 g Grieß, 300 ml Sahne, 1 Vanillezucker

Bunte Möhren aus dem Ofen

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Möhren unter Wasser sauber bürsten. Kleine Möhren ganz lassen, große Exemplare halbieren oder vierteln, damit alles gleichmäßig gart. Olivenöl mit dem Honig verrühren. Mit dem Salbei, Salz und Pfeffer vermischen und die Karotten in dieser Marinade gut wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Möhren ca. 25 Minuten im Ofen rösten. Den Joghurt auf Tellern verteilen. Die Möhren auf dem Joghurt anrichten, dabei den karamellisierten Saft vom Backblech darüber geben. Mit Meersalz und den Sprossen bestreuen.

Broccoli-Auflauf

Den Broccoli putzen und in Röschen zerkleinern. Die Stiele schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Broccoliröschen in kochendem Salzwasser 3 Minuten dünsten, dann die Stielstückchen dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Währenddessen die Eier mit der Milch und dem Schmand verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Broccoli abgießen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit der Eier-Schmand-Mischung übergießen und den Mozzarella grob zerzupft drauflegen. Die Form verschließen und bei 175 °C (Umluft) 45 Minuten garen bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Broccoli in Orangensauce (2 Portionen)

Den Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen, abgießen. In der Zwischenzeit die Blutorange auspressen und den Saft in einen Topf geben. Mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Chili würzen, aufkochen und mit in kalt Wasser angerührter Speisestärke andicken. Soße über den Broccoli geben und servieren.

Kiwi-Grieß-Creme

Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel o. ä. herausnehmen u. in kleine Würfel schneiden. Wasser, Zucker u. Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Kiwistücke dazu geben, Grieß hineinstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen bis der Grieß gut gequollen ist. Ganz abkühlen lassen. Danach die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen u. unter den Grieß heben. Kühl stellen.