



— Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 12

Für die KW 11 (19. bis 23. März 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Chinakohl (Spanien)
- Paprika rot (Spanien)
- Staudensellerie (Spanien)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Orangen (Italien)
- Birnen (Argentinien)

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

Das Brot der Woche:

- DelikatessBrot, 1.000 g, 4,89 € (DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei)

Rezeptvorschau für die KW 12

Chinakohl-Tofu-Eintopf mit Kokosmilch und Beluga-Linsen

1 Chinakohl, 4 Möhren, 1 Paprika, 1 Bund Lauchzwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 200 g Tofu geräuchert, 250 g Belugalinsen, 400 g Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Garam Masala, 4 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Knoblauch-Steinchampignons

400 g Steinchampignons, 3 Stängel Petersilie, 2 Zehen Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer

Chinakohl-Curry-Suppe

700 g Chinakohl, 1 Kartoffel, 1 Zehe Knoblauch, 900 ml Gemüsebrühe, ½ Zwiebel, 2 TL Currypulver, Pfeffer, Ingwer gerieben, Muskat, Öl, Sahne nach Bedarf

Birnen-Kompott

1 kg Birnen, 150 g Zucker, 1 Nelke, 1 Stange Zimt, 1 Prise gemahlene Vanille, 350 ml Wasser

Produktinfo: Möhre

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karottingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karottingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.





— Rezeptvorschläge für die KW 11

12. bis 16. März 2018

Zutaten

700 g Mangold, 400 g Kartoffeln festkochend, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 5 EL Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat, Salz, 2TL Zitronensaft

1 Spitzkohl, 1 Schalotte, geschält und gewürfelt, 2 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, ½ TL brauner Zucker, Pfeffer, Salz, 1-2 EL Balsamicoessig

2 Tomaten, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 rote Zwiebeln, fein gehackt, Petersilie glatt, fein gehackt, 525 g Kichererbsen im Glas, abgetropft u. abgespült, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle

4 Clementinen, 2 Stücke Ingwer (ca. 20 g), 2 Stiele Minze, 4 TL flüssiger Honig, 600 g Naturjoghurt

Mangold-Kartoffeln (2 Portionen)

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen, anschließend abgießen und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit den Mangold putzen, waschen und abtropfen. Das Blattgrün in grobe Stücke schneiden. Die Stiele in feinere Stücke zerteilen. Knoblauchzehe in der Schale mit dem Messer andrücken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die zerkleinerten Mangoldstiele hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Knoblauchzehe dazu und mit der Schale goldbraun braten. Mangoldblätter und Gemüsebrühe zugeben und mit geschlossenem Deckel 4–5 Min. bei mittlerer bis starker Hitze dünsten. Deckel abnehmen, Kartoffeln zugeben und weitere 2–3 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Schneller Spitzkohl

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden, waschen und etwas abtrocknen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und mischen, bei mittlerer Temperatur 2–3 Minuten anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten köcheln. Mit Balsamico abschmecken und servieren.

Kichererbsensalat mit roter Zwiebel und Tomate

Kichererbsen, rote Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten. Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Vor dem Servieren 2–4 Stunden kaltstellen. Schmeckt als Beilage und mit frischem Baguette.

Clementinen-Joghurt mit Ingwer und Honig

Clementinen schälen und die Fruchtfleets mit einem kleinen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Honig, Clementinensaft, Ingwer und Joghurt verrühren, Clementinenfilets dazugeben. Clementinen-Joghurt in 4 Schälchen anrichten. Minze darüber streuen und bis zum Servieren kaltstellen.