

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW25



Für die KW 25 (17. bis 21. Juni 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster Demeter)
- Lauch (Neue Ernte)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Schlangengurke (Deutschland)
- Petersilie (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es im Juni KW 24 und KW 25 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag 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

## Rezeptvorschau für die KW25

### Lauch-Birnen-Tarte

1 Stange Lauch (ca. 300 g), 1 Birne, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel (nach Be- lieben), 150 g Ziegenfrischkäse, 70 g Sahne, 2 Eier (Größe M), 2 TL körniger Senf, 275 g Blätterteig, Fett für die Form

### Schupfnudelragout mit Gemüsestreifen

1 Kohlrabi, 300 g Zuckerschoten, 300 g grüne Bohnen, Salzwasser, 80 g Butter, 500 – 600 g Schupfnudeln, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kerbel

### Nektarinen Crumble

4 reife Nektarinen, 4 EL brauner Zucker, 2 EL Stärke, ausgekratztes Mark einer Vanille- schote, 1 EL Butter, 75 g zarte Haferflocken, 50 g Mehl, 50 g Zucker, 75 g weiche Butter

### Produktinfo: Nektarinen

Über die genaue Herkunft der Nektarine streiten sich die Experten. Die erste Theorie besagt, dass es sich bei der Nek- tarine um eine Mutation des Pfirsichs handelt. Nach einer anderen Theorie ist die Nektarine eine Kreuzung aus Pfir- sich und Pflaume. Nektarinen wachsen auf bis zu 6 m hohen pfirsichähnlichen Bäumen. Der Anbau erfolgt überwiegend in Italien, Frankreich, Spanien und Sü- dafrika. Die Blütezeit beginnt Ende Mai, die Früchte können ab Juni geerntet werden. Es gibt weit über 100 verschiede- ne Sorten von Nektarinen. Die wohl be- kanntesten sind die gelbfleischige und die weißfleischige Nektarine.

Die Nektarinenhaut ist im Gegensatz zum pelzigen Pfirsich glatt. In ihrer Mitte ent- halten sie einen nicht essbaren Kern. Dieser lässt sich jedoch leicht ent- fernern, wenn man die Frucht halbiert und den Kern dann herauschneidet. Der Geschmack des Fruchtfleischs variiert von süß bis leicht säuerlich. Mit nur 57 kcal pro 100 g eignet sich die Nektarine her- vorragend als kalorienarme Zwischen- mahlzeit. Die Inhaltsstoffe ähneln denen des Pfirsichs, allerdings enthält die Nek- tarine 6 bis 7 mal mehr Provitamin A und Betakarotin. Außerdem ist die Nektar- ine reich an Kalium, Vitamin B und Vita- min C.



## Zutaten

1 kleine Aubergine, 1 – 2 EL Soja-sauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot, 100 g ger. Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, etwa 6 frische Salbeiblättchen, 2 – 3 Stängel Thymian oder 1 Msp. Thymian, Pfeffer

4 Stk. Paprika rot, 1 Stk. Paprika gelb, 1 kleine Zucchini, ½ Aubergine, 3 Stk. Tomaten, 1 kleine Zwiebel, ½ Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer, Thymian, 4 EL Käse (Pecorino), frisch gerieben

600 g Erdbeeren, 3 EL Margarine, 2 EL Zucker, 1 gestr. EL Speisestärke, 4 Ei-gelb, 1 Pck. Vanillezucker, 4 EL Weinbrand, 125 g süße Sahne, 1 EL Puderzucker, Zitronenmelisse

## Auberginen-Tomaten-Auflauf

Aubergine abspülen, abtrocknen und den Stängelansatz entfernen. Aubergine in Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit Sojasauce beträufeln. Die Auberginenscheiben etwa 20 Minuten marinieren, dabei gelegentlich wenden. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform legen. Die Form zuerst mit Öl bestreichen. Brotscheiben mit der Hälfte des Käses bestreuen. Saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Salbeiblättchen abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Kräuter unter die saure Sahne rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Auberginenscheiben aus der Sojasauce nehmen, abtropfen lassen und in die Kräutermasse tauchen. Auberginenscheiben abwechselnd dachziegelartig mit den Zwiebelringen und Tomatenscheiben in die Auflaufform auf das Brot schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Den Backofen vorheizen. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf bei 180 ° C etwa 40 Minuten backen.

## Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika

Die roten Paprika der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und säubern. Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Jetzt zuerst die Aubergine mit dazu geben und etwas anbraten lassen, anschließend Paprikawürfel und Zucchini zufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Als letztes die Tomatenwürfel hinzugeben und evtl. etwas einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Noch einmal abschmecken. Das Gemüse in die gesäuberten Paprikahälften füllen und mit dem Pecorino bestreuen. Im Ofen bei 160 ° C Umluft ca. 25 Minuten überbacken

## Gratinierte Erdbeeren

Die Erdbeeren waschen, verlesen, putzen und halbieren. Die Hälften in 4 hitzebeständige, flache Schälchen mit jeweils 14 cm Durchmesser schichten. Den Backofen auf 225 ° C vorheizen. Die Margarine zerlassen und mit Zucker, Stärke, Vanillezucker und Weinbrand in eine Metallschüssel geben. Die Mischung mit dem Schneebesen glatrühren. Die Sahne und die Eigelbe unterziehen. Die Schüssel ins Wasserbad stellen und die Masse so lange aufschlagen, bis eine dickliche Creme entstanden ist. Die Creme über die Erdbeeren verteilen im Ofen auf mittlerer Einschubleiste ca. 10 Minuten gratinieren. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen und die Früchte etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.