

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (11. bis 15. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau/Förster Deutschland)
- Möhren (Bioland Deutschland)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurken
- Paprika gelb
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 21 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erd- beere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosen- gewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW20

Frühlingshafte Spargel-Suppe

250 g weißer Spargel, 150 g Zuckerschoten, 200 g Kohlrabi, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Möhre, Salz, Pfeffer,

Gefüllte Gelbe Paprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten (ca. 1 kg), 2 Fleischtomaten (ca. 300 g), 1 grüne Paprika (ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, 6 Zweige Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 200 ml Gemüsebrühe

Gurken-Möhren-Salat

400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, 425 ml Kichererbsen, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 1 ½ EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl

Erdbeer-Schoko-Milch (2 Portionen)

200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, 25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 300 ml Butter- milch, Schokoladenraspel nach Belieben

Zutaten

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 100 g Zuckerschoten, 3 Eier, 1 Zwiebel

1 kleine Aubergine, 1–2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot (oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot), 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen (oder 1 Msp. gerebelter Salbei), 2 – 3 Stängel Thymian (oder 1 Msp. gerebelter Thymian), Pfeffer

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 10 grüne Oliven, 20 g Walnusskerne, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

Nudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Sesamöl vermengen, beiseitestellen. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln, in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen, würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Tofu im Sieb abgießen, die Marinade auffangen. Übriges Öl (1 – 2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Möhrenraspel dazugeben und 1 Minute anbraten. Schoten, Paprika und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten braten. Tofu und Nudeln dazugeben und alles verrühren. Marinade und 1 EL Sojasauce hinzufügen. Eier über den Mix gießen, in 2 – 3 Minuten stocken lassen. Gebratene Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 ° C vorheizen. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform (mit restlichem Olivenöl bestrichen) legen. Evtl. Brotscheiben in Größe der Form zurechtschneiden. 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 schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf etwa 40 Minuten garen.

Zucchini-Oliven-Creme

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in ein feines Sieb geben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocknen, die Blättchen grob hacken. Zucchini raspel ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini, Knoblauch und die Hälfte von dem Thymian unter Rühren in ca. 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Oliven eventuell entsteinen und in grobe Stücke schneiden, Walnusskerne grob hacken. Oliven, Nüsse, den leicht abgekühlten Zucchini, Zitronensaft und den übrigen Thymian mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank und passt auf Olivenbrot, Ciabatta, geröstete Baguettescheiben.

Bananengratin mit Kokos

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (11. bis 15. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau/Förster Deutschland)
- Möhren (Bioland Deutschland)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurken
- Paprika gelb
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 21 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erd- beere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosen- gewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW20

Frühlingshafte Spargel-Suppe

250 g weißer Spargel, 150 g Zuckerschoten, 200 g Kohlrabi, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Möhre, Salz, Pfeffer,

Gefüllte Gelbe Paprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten (ca. 1 kg), 2 Fleischtomaten (ca. 300 g), 1 grüne Paprika (ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, 6 Zweige Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 200 ml Gemüsebrühe

Gurken-Möhren-Salat

400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, 425 ml Kichererbsen, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 1 ½ EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl

Erdbeer-Schoko-Milch (2 Portionen)

200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, 25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 300 ml Butter- milch, Schokoladenraspel nach Belieben

Zutaten

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 100 g Zuckerschoten, 3 Eier, 1 Zwiebel

1 kleine Aubergine, 1–2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot (oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot), 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen (oder 1 Msp. gerebelter Salbei), 2 – 3 Stängel Thymian (oder 1 Msp. gerebelter Thymian), Pfeffer

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 10 grüne Oliven, 20 g Walnusskerne, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

Nudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Sesamöl vermengen, beiseitestellen. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln, in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen, würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Tofu im Sieb abgießen, die Marinade auffangen. Übriges Öl (1 – 2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Möhrenraspel dazugeben und 1 Minute anbraten. Schoten, Paprika und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten braten. Tofu und Nudeln dazugeben und alles verrühren. Marinade und 1 EL Sojasauce hinzufügen. Eier über den Mix gießen, in 2 – 3 Minuten stocken lassen. Gebratene Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 ° C vorheizen. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform (mit restlichem Olivenöl bestrichen) legen. Evtl. Brotscheiben in Größe der Form zurechtschneiden. 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 schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf etwa 40 Minuten garen.

Zucchini-Oliven-Creme

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in ein feines Sieb geben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocknen, die Blättchen grob hacken. Zucchini raschel ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini, Knoblauch und die Hälfte von dem Thymian unter Rühren in ca. 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Oliven eventuell entsteinen und in grobe Stücke schneiden, Walnusskerne grob hacken. Oliven, Nüsse, den leicht abgekühlten Zucchini, Zitronensaft und den übrigen Thymian mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank und passt auf Olivenbrot, Ciabatta, geröstete Baguettescheiben.

Bananengratin mit Kokos

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (11. bis 15. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau/Förster Deutschland)
- Möhren (Bioland Deutschland)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurken
- Paprika gelb
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 21 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erd- beere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosen- gewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW20

Frühlingshafte Spargel-Suppe

250 g weißer Spargel, 150 g Zuckerschoten, 200 g Kohlrabi, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Möhre, Salz, Pfeffer,

Gefüllte Gelbe Paprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten (ca. 1 kg), 2 Fleischtomaten (ca. 300 g), 1 grüne Paprika (ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, 6 Zweige Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 200 ml Gemüsebrühe

Gurken-Möhren-Salat

400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, 425 ml Kichererbsen, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 1 ½ EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl

Erdbeer-Schoko-Milch (2 Portionen)

200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, 25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 300 ml Butter- milch, Schokoladenraspel nach Belieben

Zutaten

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 100 g Zuckerschoten, 3 Eier, 1 Zwiebel

1 kleine Aubergine, 1–2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot (oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot), 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen (oder 1 Msp. gerebelter Salbei), 2 – 3 Stängel Thymian (oder 1 Msp. gerebelter Thymian), Pfeffer

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 10 grüne Oliven, 20 g Walnusskerne, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

Nudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Sesamöl vermengen, beiseitestellen. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln, in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen, würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Tofu im Sieb abgießen, die Marinade auffangen. Übriges Öl (1 – 2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Möhrenraspel dazugeben und 1 Minute anbraten. Schoten, Paprika und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten braten. Tofu und Nudeln dazugeben und alles verrühren. Marinade und 1 EL Sojasauce hinzufügen. Eier über den Mix gießen, in 2 – 3 Minuten stocken lassen. Gebratene Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 ° C vorheizen. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform (mit restlichem Olivenöl bestrichen) legen. Evtl. Brotscheiben in Größe der Form zurechtschneiden. 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 schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf etwa 40 Minuten garen.

Zucchini-Oliven-Creme

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in ein feines Sieb geben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocknen, die Blättchen grob hacken. Zucchini raspieln ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini, Knoblauch und die Hälfte von dem Thymian unter Rühren in ca. 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Oliven eventuell entsteinen und in grobe Stücke schneiden, Walnusskerne grob hacken. Oliven, Nüsse, den leicht abgekühlten Zucchini, Zitronensaft und den übrigen Thymian mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank und passt auf Olivenbrot, Ciabatta, geröstete Baguettescheiben.

Bananengratin mit Kokos

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (11. bis 15. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau/Förster Deutschland)
- Möhren (Bioland Deutschland)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurken
- Paprika gelb
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 21 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erd- beere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosen- gewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW20

Frühlingshafte Spargel-Suppe

250 g weißer Spargel, 150 g Zuckerschoten, 200 g Kohlrabi, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Möhre, Salz, Pfeffer,

Gefüllte Gelbe Paprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten (ca. 1 kg), 2 Fleischtomaten (ca. 300 g), 1 grüne Paprika (ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, 6 Zweige Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 200 ml Gemüsebrühe

Gurken-Möhren-Salat

400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, 425 ml Kichererbsen, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 1 ½ EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl

Erdbeer-Schoko-Milch (2 Portionen)

200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, 25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 300 ml Butter- milch, Schokoladenraspel nach Belieben

Zutaten

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 100 g Zuckerschoten, 3 Eier, 1 Zwiebel

1 kleine Aubergine, 1–2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot (oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot), 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen (oder 1 Msp. gerebelter Salbei), 2 – 3 Stängel Thymian (oder 1 Msp. gerebelter Thymian), Pfeffer

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 10 grüne Oliven, 20 g Walnusskerne, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

Nudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Sesamöl vermengen, beiseitestellen. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln, in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen, würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Tofu im Sieb abgießen, die Marinade auffangen. Übriges Öl (1 – 2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Möhrenraspel dazugeben und 1 Minute anbraten. Schoten, Paprika und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten braten. Tofu und Nudeln dazugeben und alles verrühren. Marinade und 1 EL Sojasauce hinzufügen. Eier über den Mix gießen, in 2 – 3 Minuten stocken lassen. Gebratene Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 ° C vorheizen. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform (mit restlichem Olivenöl bestrichen) legen. Evtl. Brotscheiben in Größe der Form zurechtschneiden. 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 schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf etwa 40 Minuten garen.

Zucchini-Oliven-Creme

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in ein feines Sieb geben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocknen, die Blättchen grob hacken. Zucchini raspieln ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini, Knoblauch und die Hälfte von dem Thymian unter Rühren in ca. 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Oliven eventuell entsteinen und in grobe Stücke schneiden, Walnusskerne grob hacken. Oliven, Nüsse, den leicht abgekühlten Zucchini, Zitronensaft und den übrigen Thymian mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank und passt auf Olivenbrot, Ciabatta, geröstete Baguettescheiben.

Bananengratin mit Kokos

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (11. bis 15. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau/Förster Deutschland)
- Möhren (Bioland Deutschland)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurken
- Paprika gelb
- Äpfel (Bioland Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 21 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW20

Frühlingshafte Spargel-Suppe

250 g weißer Spargel, 150 g Zuckerschoten, 200 g Kohlrabi, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Möhre, Salz, Pfeffer,

Gefüllte Gelbe Paprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten (ca. 1 kg), 2 Fleischtomaten (ca. 300 g), 1 grüne Paprika (ca. 250 g), 250 g Zucchini, 250 g Aubergine, 6 Zweige Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 200 ml Gemüsebrühe

Gurken-Möhren-Salat

400 g Möhren, ca. 500 g Gurke, 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse, 425 ml Kichererbsen, 1 Bund Dill, 8 Stiele Minze, 125 ml frisch gepresster Zitronensaft, 1 ½ EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl

Erdbeer-Schoko-Milch (2 Portionen)

200 g Erdbeeren, 100 ml Vollmilch, 25 g Bitterschokolade (mind. 75 % Kakao), 300 ml Butter- milch, Schokoladenraspel nach Belieben

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erd- beere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosen- gewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Zutaten

200 g Möhrenraspel, 250 g Mienudeln, 4 – 5 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 200 g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 100 g Zuckerschoten, 3 Eier, 1 Zwiebel

1 kleine Aubergine, 1–2 EL Sojasauce, 2 – 3 Zwiebeln, 1 ½ EL Olivenöl, 3 – 4 Tomaten, 2 Scheiben Weizenmischbrot (oder 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot), 100 g geriebener Emmentaler, 200 g saure Sahne, 1 Knoblauchzehe, ca. 6 frische Salbeiblättchen (oder 1 Msp. gerebelter Salbei), 2 – 3 Stängel Thymian (oder 1 Msp. gerebelter Thymian), Pfeffer

1 Zucchini (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Thymian, 2 EL Öl, 10 grüne Oliven, 20 g Walnusskerne, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Gebratene Nudeln mit Tofu und Ei

Nudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Sesamöl vermengen, beiseitestellen. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln, in der Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen, würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Tofu im Sieb abgießen, die Marinade auffangen. Übriges Öl (1 – 2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Möhrenraspel dazugeben und 1 Minute anbraten. Schoten, Paprika und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten braten. Tofu und Nudeln dazugeben und alles verrühren. Marinade und 1 EL Sojasauce hinzufügen. Eier über den Mix gießen, in 2 – 3 Minuten stocken lassen. Gebratene Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 ° C vorheizen. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben toasten und in eine kleine Auflaufform (mit restlichem Olivenöl bestrichen) legen. Evtl. Brotscheiben in Größe der Form zurechtschneiden. 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 schichten. Restliche Kräutermasse darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auberginen-Tomaten-Auflauf etwa 40 Minuten garen.

Zucchini-Oliven-Creme

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in ein feines Sieb geben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocknen, die Blättchen grob hacken. Zucchini raspieln ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini, Knoblauch und die Hälfte von dem Thymian unter Rühren in ca. 3 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Oliven eventuell entsteinen und in grobe Stücke schneiden, Walnusskerne grob hacken. Oliven, Nüsse, den leicht abgekühlten Zucchini, Zitronensaft und den übrigen Thymian mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank und passt auf Olivenbrot, Ciabatta, geröstete Baguettescheiben.

Bananengratin mit Kokos

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.