

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW25



Für die KW 25 (15. bis 19. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren
- Spargel, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Radieschen (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Galia Melone Mini

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g, 5,15 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – UNSERE AKTIONS-ANGEBOTE –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

### Produktinfo: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiß. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese sind oben rot und zur Wurzel hin weiß. Die Radieschen-Saison läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese weniger Schärfe auf. Für die Schärfe sorgen die enthaltenen Senföle, diese machen die Radieschen auch so gesund. Diese Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

## Rezeptvorschau für die KW25

### Frühlings-Kartoffelsalat

100 g Radieschen, 100 g Zuckerschoten, 1 kg neue Kartoffeln, 1 Handvoll Dill, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Senf, 1 TL Ahornsirup, 6 EL Rotweinessig, 100 ml Gemüsebrühe, 5 EL Olivenöl

### Spargelflammkuchen (für 4 Flammkuchen)

250 g dünne weiße Spargelstangen (geschält, 2 cm Stücke), 8 EL Sauerrahm, Pfeffer, Salz, 8 EL Schmand, 2 – 3 Spritzer Zitronensaft, 150 g Kirschtomaten, 2 rote Zwiebeln, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, ½ Bund Rucola, 50 g Parmesan, 4 fertige Flammkuchenböden, 4 braune Champignons

### Gefüllte Zucchini

2 große Zucchini (je ca. 350 g), 20 g getrocknete Steinpilze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Austernpilze, 40 g getrocknete Tomaten (in Öl), 40 g Walnusskerne, 1 EL Butter, 100 g Polenta, 400 ml heiße Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 100 g Emmentaler (am Stück), Salz, Pfeffer, ca. 1 EL Aceto Balsamico, 8 Cocktailtomaten

### Erdbeer-Ananas-Quark

250 g Erdbeeren, 250 g Ananasstücke, 350 g Sahnequark, 150 g Buttermilch, 1 EL Zitronensaft, 75 g Zucker



## Zutaten

150 g Spitzkohl, 1 dünne Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, 50 g Schafskäse (Feta), 3 Eier (Größe M), 3 EL Milch

350 g Karotten, 250 g Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft

250 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 6 Eier, 50 ml Milch (oder 50 g Sahne), Pfeffer, 100 g geriebener Parmesan, 3 EL Olivenöl, Salz, ½ Bund Petersilie (oder Basilikum), 500 g gegarte Spaghetti, 1 rote Paprika

3 EL Holunderblütensirup (oder 3 – 4 EL Holunderblütengelee), 250 g Erdbeeren, 2 EL Zucker, ½ Limette, 250 g Mascarpone, 2 EL Pistazienkerne

## Kartoffeltortilla mit Kohlstreifen (Für 2 Personen)

Den Kohl waschen und die dicken Mittelrippen flacher schneiden. Die Kohlblätter in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Den Lauch waschen und putzen, mit dem hellen Grün in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Chili mit den Kernen fein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten garen. Den Kohl, Lauch, Knoblauch, Chili und Petersilie unterrühren und 2 – 3 Minuten weiterbraten, zwischendurch zudecken. Mit Salz und Paprika abschmecken. Den Schafskäse zerkrümeln und mit den Eiern und der Milch verrühren. Die Mischung über die Kartoffeln gießen und alles möglichst glatt in der Pfanne verteilen. Die Tortilla bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Dann vom Pfannenrand lösen, auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne mit dem restlichen Öl stürzen. Noch einmal ca. 5 Minuten braten. Die Tortilla in Tortenstücke schneiden und servieren.

## Karotten-Zitronenbutter

Die Karotten schälen, beide Enden abschneiden und die Stangen in Stücke zerteilen. In einem Mixer mit Butter, Honig und Zitronensaft pürieren, bis nur noch kleine Stücke zu sehen sind. Kaltstellen, fertig. Die Butter ist 2 – 3 Wochen haltbar.

## Nudelomelett mit Paprika und Zucchini

Die Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und erst in Scheiben, dann auch in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Eier mit Milch oder Sahne und Käse verrühren. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprika, die Zucchini und den Knoblauch darin 3 – 4 Minuten bei starker Hitze unter Rühren braten. In eine Schüssel umfüllen, Spaghetti und Eiermasse dazugeben, alles gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Nudelmischung hineinfüllen und glatt verteilen, das Omelett ca. 12 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten, bis es sich von der Pfanne lösen lässt. Rundherum vom Rand lösen, auf einen Teller rutschen lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und noch mal 10 Minuten braten. Petersilie oder Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Omelett zum Servieren in Tortenstücke schneiden und mit Petersilie oder Basilikum bestreuen.

## Erdbeer-Blüten-Creme

Erdbeeren waschen, trockentupfen und putzen. Die Hälfte der Früchte klein schneiden. Die andere Hälfte grob zerschneiden und zerdrücken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Beides mit Zucker, Holunderblütensirup und Beerenmus mischen. Mit dem Mascarpone vermengen. Pistazienkerne grob hacken und mit den Erdbeerstücken unterheben. Passt super auf getoastete Ciabatta Scheiben oder Brötchen. Hält sich einen Tag im Kühlschrank.