

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW28



Für die KW 28 (6. bis 10. Juli 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Romatomen
- Rübchen (Deutschland)
- Wassermelone
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- 5-Korn Brot, 1000 g, 3,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW28

Tomaten-Paprika-Salat

350 g Tomaten, 250 g Salatgurke, 1 Zwiebel, 2 gelbe Paprikaschoten (400 g), Pfeffer, 150 g Eisbergsalat, 2 EL Weißweinessig, 20 schwarze Oliven mit Stein, 4 – 5 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz

Ofen-Möhren mit Couscous

400 g Möhren, 200 g Couscous, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g ganze Haselnusskerne, Salz, Pfeffer, 200 g Feta, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamom, Petersilie

Gemüsetopf mit Minze

600 g kleine Zucchini, 4 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Minze, 2 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 1 L Gemüsebrühe, 4 EL Mandelblättchen, Salz, Pfeffer

Wassermelonen-Himbeeren-Cocktail

500 g Wassermelone, 150 g Himbeeren, 1 Zitrone, Eiswürfel, 1 L Mineralwasser, Minze

Produktinfo: Wassermelone

Ursprünglich stammt die Wassermelone aus Zentralafrika. Besonders in den sehr heißen Ländern wird sie daher aufgrund ihres Wasseranteils von mehr als 90 % als Wasserspender und Durstlöcher sehr geschätzt. In der heutigen Zeit wird sie zum größten Teil im Mittelmeerraum, aber auch beispielsweise in Israel und Nordafrika, angebaut. In der Wassermelone ist fast nur Wasser enthalten. Daher ist sie sehr kalorienarm und wird gerne auch als Hilfe beim Abnehmen eingesetzt. 100 g Wassermelone enthalten nur 24 kcal. Die für die Haut wichtigen Vitamine A und C sind in großen Mengen in der Wassermelone enthalten. Das Vitamin A regt den Stoffwechsel der Haut an. Da Wassermelone gesund ist, wirkt sie in Kombination mit dem hohen Wassergehalt auf die Haut in der Form, dass diese nicht austrocknet. Desweiteren helfen beide Vitamine sowie Beta-Carotin bei der Minderung von stressbedingten Schäden sowie von schädlichen Einwirkungen durch Medikamenten, Nikotin und Giften der Umwelt. Das enthaltene Vitamin C ist ein besonders wichtiger Bestandteil für das Immunsystem, sorgt für gute Laune und eine verbesserte Konzentration.



Zutaten

4 EL Mehl, ½ L Milch, 2 Eigelb, Pfeffer,
1 Blumenkohl (ca. 1 kg), 30 g Butter, Salz,
Saft von 1 Zitrone

1 Paprikaschote rot, 1 kleine Zwiebel,
1 Paprikaschote gelb, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, 200 g Frischkäse, Pfeffer,
etwas Milch

200 g Schafskäse, 1 Paprikaschote,
4 Landgurken, 400 g Putenbrust, Salz,
2 Knoblauchzehen, ITL Chiliflocken,
4 EL Gewürzmischung (Gyrosgewürz),
6 EL Keimöl, Pfeffer

500 g Cantaloupe Melone (nur das
Fruchtfleisch abwiegen), 90 g Zucker,
2 Pk. Vanillezucker, 200 g Milch,
200 g Sahne, Saft von 2 Zitronen

Blumenkohl mit Zitronensoße

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Blumenkohl darin ca. 20 Minuten gar kochen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl anschwitzen. Die Milch hinzugießen und dabei ständig rühren. Die Soße vom Herd nehmen. Das Eigelb in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen und in die Soße rühren. Salzen und pfeffern. Den Blumenkohl abgießen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Zitronensauce übergießen und servieren.

Paprika-Dip (6 Portionen)

Die Paprikaschoten putzen, waschen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschoten in heißem Öl ca. 2 Minuten ganz kurz anbraten. Den Frischkäse in einer Schüssel mit der Milch anrühren und mit Pfeffer würzen. Das abgekühlte Gemüse zugeben, unterrühren und gut durchmischen. Dann anrichten und servieren. Dazu schmeckt Weißbrot oder Gemüsestangen.

Tipp: Wenn das Gemüse noch zu warm ist, wird der Dipp schnell zu flüssig.

Landgurken mit Gyros-Schafskäse-Füllung

Das Fleisch in Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz, Chiliflocken und Öl vermengen, in einem geschlossenen Behälter kaltstellen und über Nacht ziehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Gurken längs halbieren, aushöhlen, den unteren Teil leicht anschneiden (damit die Gurkenhälften „stehen“ bleiben), auf ein Backblech legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Paprika säubern und würfeln. Schafskäse würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Fleischstreifen ohne zusätzliches Öl anbraten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Paprikawürfel in die Pfanne geben und im restlichen Bratfett kurz anbraten. Den Knoblauch kurz mitbraten, nicht braun werden lassen. Paprika und Schafskäse zum Fleisch geben, vermischen. Mit der Mischung die ausgehöhlten Gurkenhälften füllen und ca. 20 – 30 Minuten backen.

Melonen-Eis

Den Zucker mit dem Vanillezucker zusammen abwiegen. Das Fruchtfleisch mit einem Schuss Milch pürieren, die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals pürieren, bis sich die Zuckerkrystalle aufgelöst haben. In die Eismaschine oder ins Gefrierfach geben und alle 15 Minuten gut und kräftig umrühren bis das Eis die gewünschte Konsistenz hat.