

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW20



Für die KW 20 (17. bis 21. Mai 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Eichblatt grün (Bioland Hof Morgentau)
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 € (Bioland Deutschland)
- Schlangengurke
- Aubergine
- Kohlrabi
- Äpfel (Deutschland)
- Zitrone

Das Brot der Woche:

- Hessen Laib, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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



Liebe NOVUM-Kunden,
bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche 21 zu Liefertagsverschiebungen 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 KW20

Frische Gurkensuppe (2 Personen)

1 Salatgurke, 50 g Staudensellerie, 1 – 2 Frühlingszwiebeln, ½ Avocado, ½ Bund Petersilie, 1 Limette, ¼ l Buttermilch, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Instant Flocken, Salz, Pfeffer, Tabasco

Spargelsalat mit Cherrytomaten und Basilikum-Vinaigrette

750 g weißer Spargel, 1 TL Butter, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 Zitronenscheibe, 1 Schalotte, 200 g Cherrytomaten, 1 Packung Mini Mozzarella, 40 g Pinienkerne, ½ Bund/Topf Basilikum, 3 EL heller Essig, 3 EL neutrales Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl), Salz, Pfeffer

Gemüse Eintopf

2 Kohlrabi (je ca. 300 g), 1 Bund Suppengrün (Möhren, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Lauch), 200 g Kartoffeln, 250 g grüne Bohnen, 2 Lorbeerblätter, 1 TL weiße Pfefferkörner, 3 Gewürznelken, 800 ml Gemüsebrühe, 500 ml kaltes Wasser, 250 g grüner Spargel, ½ Bund Kerbel, ½ Bund glatte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Teefilter oder 1 Gewürzbeutel, Küchengarn, Römertopf

Apfel-Zitronen-Creme

2 Stück Äpfel, 2 Stück Zitronen, 250 g Bayerischer Topfen, 250 g griechischer Joghurt, 6 EL Zucker, 1 Vanilleschote, 1 Prise Zimt

Produktinfo: Spargel

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

Lagerung: Verarbeiten Sie den Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.



Zutaten:

3 Stk. Paprika, 700 g Kartoffeln, Salz,
2 Zwiebeln, 70 g Butter, 150 g Sahne,
5 Eier, 1 TL Paprikapulver, Muskatnuss,
Vollkornsemmelbrösel

Paprika-Kartoffel-Auflauf

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 25 bis 30 Minuten lang garkochen. Inzwischen Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen, die Sahne dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Eier trennen. Den Kartoffelbrei mit der Paprika-Sahne-Mischung und den Eigelben vermischen. Erneut mit Salz abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine große Auflaufform ausfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C etwa 25 bis 30 Minuten goldbraun überbacken.

600 g Staudensellerie, 2 Zwiebeln,
200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Dinkelvollkornschrot, 4 EL saure Sahne,
3 EL süße Sahne, 50 g geriebener Käse,
2 Tomaten, Kräuter nach Geschmack,
z.B. Petersilie, Schnittlauch, Curry
Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz,
Kräutersalz, 50 ml Gemüsebrühe

Gratinierter Staudensellerie

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbräunen. Das Dinkelvollkornschrot hinzufügen und auch mit anbräunen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und bei ausgeschalteter Herdplatte das Getreide ausquellen lassen. Öfters umrühren, da das Getreide leicht anbrennt. Den Sellerie waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Eine Auflaufform einfetten und den Staudensellerie hineingeben. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, mit Kräutersalz leicht würzen und auf dem Sellerie verteilen. Die Getreidemasse mit der Sahne und dem Käse verrühren, mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken. Die Kräuter fein hacken und untermengen. Nochmals abschmecken. Die Getreide-Sahnemasse auf das Gemüse streichen. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen und den Auflauf ca. 15 Minuten überbacken. Dazu passen sehr gut Pellkartoffeln.

250 g kleine, feste Zucchini,
1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 5 EL Milch
1 Bund Schnittlauch, 5 Eier

Gemüse-Frittata

Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden. Zucchini in Scheibchen, dann in feine Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl heiß werden lassen. Zucchini mit Zwiebel und Knoblauch einrühren und anbraten, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen und fein aufschneiden. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Die Hälfte vom Schnittlauch untermischen. Eiermilch über die Zucchini mit Pfeffer gießen, die Pfanne anheben und drehen, damit sich alles gleichmäßig verteilt. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Die Frittata dann auf einen Teller oder umgedrehten Deckel gleiten lassen, mit der ungebackenen Seite wieder zurück in die Pfanne und in ungefähr 5 Minuten fertigbacken.

1 große Birne, 300 g kernlose rote
Weintrauben, 1 rote Chilischote,
1 Limette, 30 g frischer Ingwer,
90 g Zucker, 100 ml Orangensaft,
frisch gepresst, 1 TL Speisestärke,
200 g Magerquark, 150 g Sahne,
50 g knusprige Plätzchen,
200 g Mascarpone,

Quark-Frucht-Schichtcreme

Birne waschen, schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Fruchtfleisch würfeln. Weintrauben gründlich waschen und von den Stielen lösen. In einem Sieb abtropfen lassen. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Limette heiß waschen und trockenreiben. Schale fein abreiben. Birnenwürfel, Weintrauben, Chili, Ingwer, 1 Teelöffel Limettenschale, 50 g Zucker und Orangensaft in einen Topf geben. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter Rühren zum Kompott geben. Aufkochen lassen. Kompott anschließend in eine Schüssel füllen und im kalten Wasserbad abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Quark, Mascarpone und restlichen Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Kekse oder Plätzchen zerbröseln. Quarkmasse und Kompott abwechselnd mit zerbröselten Keksen/Plätzchen in Gläser schichten.