

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW21



Für die KW 21 (24. bis 28. Mai 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Kiwi grün
- Eiszapfen (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Tomaten
- Erdbeeren (Deutschland)
- Rhabarber (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 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

### 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 Erdbeere 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 Rosengewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z.B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



## Rezeptvorschau für die KW21

### Ofen-Wurzelgemüse mit Eiszapfen

250 g Eiszapfen, 800 g Möhren, 2 EL Majoran, frisch, 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

### Marinierte Tomaten

500 g Tomaten, 2 – 3 EL flüssiger Honig, 2 EL Öl, 2 EL Essig, 2 EL gehackte Korianderblättchen, 2 Lauchzwiebeln, Salz & Pfeffer

### Rhabarber-Crumble

800 g Rhabarber, 2 – 3 EL Rohrohrzucker, Butter für die Form, 250 g Weizenvollkornmehl, 100 g Rohrohrzucker, 125 g Butter, ½ TL Zimt

### Erdbeer-Zabaione

250 g Erdbeeren, 1 Ei, 2 Eigelb, 50 g Zucker, 3 cl Apfelsaft, 1 TL Zitronensaft, 1 TL gehackte Pistazien, Zitronenmelisse

## Zutaten

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

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

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

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

## Frische Gurkensuppe (2 Personen)

Die Gurke schälen und würfeln. Staudensellerie sowie Frühlingszwiebeln putzen und grob zerkleinern. Avocado aushöhlen. Petersilie waschen. Limette auspressen. Alles zusammen mit der Buttermilch, gepresstem Knoblauch und den Instantflocken in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Im Kühlschrank 1 – 2 Stunden ziehen lassen und kalt servieren.

## Spargelsalat mit Cherrytomaten und Basilikum-Vinaigrette (4 Personen)

½ Liter Wasser zum Kochen bringen. Salz, Zucker, Butter und eine Zitronenscheibe zugeben. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und für drei bis vier Minuten im vorbereiteten Wasser kochen. Spargel abgießen und den Kochsud auffangen. Beides auskühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mozzarella abgießen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter zupfen und grob hacken. Schalotte fein würfeln und eine Vinaigrette aus Essig, Öl und etwas Spargelwasser (ca. 8 EL) herstellen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Etwas Zitronenabrieb über den Salat geben. Den Salat am besten sofort servieren.

## Gemüse Eintopf (4 Personen)

Möhren, Petersilienwurzel und den Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Die Möhren und Petersilienwurzel in Scheiben, den Sellerie in Würfel schneiden. Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Den Kohlrabi putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Bohnen waschen, abtropfen lassen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Gewürznelken in einen Teefilter oder Gewürzbeutel geben und mit Küchengarn zusammenbinden. Das vorbereitete Gemüse, Gewürzbeutel, Gemüsebrühe und Wasser in einen gewässerten Römertopf geben. Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben. Backofen auf Ober- / Unterhitze auf 200 °C anstellen. In der Zwischenzeit von dem Spargel das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargelstangen abspülen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke nach etwa 20 Minuten Garzeit zu dem Gemüse in den Römertopf geben. Den Eintopf mit Deckel in weiteren etwa 30 Minuten fertig garen. Kerbel und Petersilie abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen klein schneiden. Den Gewürzbeutel aus dem Eintopf entfernen. Den Eintopf mit Salz abschmecken. Kerbel und Petersilie unterrühren. Den Gemüse Eintopf mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren und nach Belieben mit Pfeffer bestreuen.

## Apfel-Zitronen-Creme (4 Personen)

Die Äpfel schälen und mit einer Reibe bis auf das Kerngehäuse grob hobeln. Danach die Zitronenschalen mit einer Reibe, bis auf die weiße Haut abreiben. Im Anschluss den Zitronensaft auspressen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Jetzt die Apfel- und Zitronenraspel mit dem Topfen, Joghurt, Zucker, Vanillemark und Zimt in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut miteinander vermengen. Nach Belieben noch mit dem Zitronensaft abschmecken und in Gläser füllen und servieren.