

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (7. bis 11. Juni 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Bundzwiebeln
- Lauch
- Äpfel (Deutschland)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Radieschen (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- 5-Korn-Brot, 1000 g, 3,85 € (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 KW23

Radieschen Salat

500 g Radieschen, 4 Stiele Thymian, 4 Stiele Petersilie, 4 EL heller Weißweinessig, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL flüssiger Honig

Kohlrabigratin

4 Stück Kohlrabi (ca. 1,2 kg), 1 Bund Kerbel, Salz, schwarzer Pfeffer, 7 EL geriebener Parmesan, 250 ml Schlagrahm, 6 EL Paniermehl, Butterflöckchen

Schinken-Lauch-Makkaroni, für 2 Portionen

400 g Lauch, Salz, 150 g Makkaroni, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 100 g magerer roher Schinken, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Sahne, 2 TL heller Saucenbinder

Erdbeeren auf Kokoscreme

500 g Erdbeeren, 75 g Zucker, 250 g Magerquark, 1 EL Limettensaft, 200 ml Kokosmilch, 25 g Kokosraspel, 25 g Kokosmehl, Pistazien gehackt, Zitronenmelisse



Zutaten

3 rote Spitzpaprikas, 1 gelbe Paprika,
1 Zwiebel, 6 EL Kokosöl, 3 EL Kokosmehl,
Salz, Pfeffer, 500 ml Gemüsebrühe,
200 ml Kokosmilch, Chilipulver,
Basilikumblätter, 1 halbe Zucchini

500 g weißer Spargel, 500 g grüner
Spargel, 1 EL Butter, 200 g Austernpilze,
2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl,
Salz, frisch gemahlener bunter Pfeffer,
1 Bund Radieschen, 100 g gekochter
Schinken, 40 g Parmesan am Stück,
1 Kästchen Kresse, 1 TL Kürbiskernöl,
2 EL Apfelessig,

500 g Zucchini, 400 g Kartoffeln,
Salz, 1 Ei, 2 – 3 EL Mehl, Pfeffer,
Muskat, 4 EL Rapsöl

Für das Topping: ½ Handvoll Koriander-
grün, 1 rote Chilischote, 1 Avocado,
1 Knoblauchzehe, Saft von 1 Limette,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Wild-
kräuter-Salat-Mix, 100 g Crème fraîche

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

Mediterrane Paprikasuppe, für 4 Portionen

Paprika und Zwiebel klein schneiden und im Kochtopf in 3 EL Kokosöl 10 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles pürieren. Kokosmilch und Kokosmehl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Kokosöl scharf anbraten. Suppe in Teller füllen, Zucchini darüber geben und mit Basilikumblätter bestreut servieren.

Bunter Spargelsalat mit Schinken und Kresse, für 4 Portionen

Den Spargel waschen. Die Stangen von oben nach unten schälen, die weißen ab den Köpfen, die grünen nur im unteren Drittel. Die harten Enden abschneiden. Die Köpfe abtrennen und beiseite legen. Die Stangen in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden, dicke Stangen längs halbieren. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Stangenstücke darin anbraten. ½ Liter Wasser angießen und den Spargel zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Inzwischen die Pilze kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. Die Spargelköpfe und die Pilze in der Pfanne 5 bis 7 Minuten bei geschlossenem Deckel mitdünsten. Gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verdunsten lassen. Den Pfanneninhalt in eine große Schüssel geben. Essig und Öl untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden. Beides unter den Salat heben. Den Parmesan mit einem Sparschäler in Scheibchen hobeln und diesen über den Salat streuen. Die Kresse abspülen, trocknen, abschneiden und den Salat damit garnieren. Das Kürbiskernöl vor dem Servieren in feinen Tropfen über den Salat träufeln.

Zucchini-puffer mit Topping, für 4 Portionen

Zucchini abbrausen, putzen, raspeln, salzen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann ausdrücken. Koriander abbrausen, trocken schütteln, hacken. Die Chili abbrausen, putzen, fein würfeln. Die Avocado schälen, entsteinen, würfeln. Knoblauch abziehen, durch die Presse dazudrücken. Mit Koriander, Chili, Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Salat-Mix abbrausen, trocken schleudern und unterheben. Kartoffeln schälen, abbrausen, reiben. Die Masse ausdrücken, mit Zucchini, Ei, Mehl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je 2 – 3 EL der Masse in etwas Öl 4 – 6 Minuten zu flachen Puffern goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen. Mit Crème fraîche, Avocado-Salat-Mix anrichten.

Bananengratin mit Kokos, für 4 Portionen

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