

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW24



Für die KW 24 (14. bis 18. Juni 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Blumenkohl (Hof Morgentau, Deutschland)
- Fenchel (Hof Ackerlei, Deutschland)
- Radieschen (Hof Ackerlei, Deutschland)
- Petersilie (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Honigmelone

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 700 g, 3,99 € (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

Rezeptvorschau für die KW24

Blumenkohlcurry mit Safranreis

1 Blumenkohl, 300 g Cherrytomaten, 1 Stück Ingwer, 1 Zwiebel, 1–2 rote Chilischoten, 2 ½ EL Butterschmalz, 2 Kardamomkapseln, 1 Stück Zimtstange, 2 Lorbeerblätter, je 1 TL Fenchel- und Senfsamen, je 1 geh. TL gem. Kurkuma, 375 ml Gemüsebrühe, Salz, 250 g Langkornreis, 1 Döschen Safran (0,1 g), Koriander und Kreuzkümmel, 2 EL Cashewnüsse, 1 EL Butter

Fenchelpizza mit Rucola

1 große Fenchelknolle, Salz, 300 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, nach Belieben 1 getrocknete Chilischote, 1 TL Fenchelsamen, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 fertig ausgerollter Pizzateig, 125 g Mozzarella, 1 Bund Butter, 1 Bund Rucola, nach Belieben (Fenchel-) Salami in dünne Scheiben

Sommersalat

200 g Salat, 1 Paprika, 1 Salatgurken, 1 Rettich, 250 g Cherrytomaten, Honig, 1 Bund Schnittlauch, 1 Becher Joghurt, 2 EL mittelscharfer Senf, Salz und Pfeffer

Gemischter Salat mit Honigmelone und Avocado

½ Honigmelone, 4 große Tomaten, 1 kleine Gurke, 6 kleine rote Zwiebeln, ½ reife Avocado, ¼ Karotten,

Für das Dressing: 2 TL Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, ½ TL frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL Zucker, 1 Prise Chilipulver, 1 EL gehäufte italienische Kräuter, 2 EL Rotweinessig, 2 EL Orangensaft, 6 EL Olivenöl, 2 Stk. Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, Pistazienkerne zum Garnieren (nach Belieben)

Produktinfo: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen.

Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



Zutaten

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

Radieschen Salat, für 4 Portionen

Stiele Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radieschen darin ca. 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Nach ca. 3 Minuten Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mit dem flüssigem Honig beträufeln und mit dem Weinessig ablöschen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

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

Kohlrabigratin, für 4 Portionen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Eine große Gratinform ausbuttern. Die Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Vom Kerbel etwa $\frac{1}{4}$ der Zweige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den gehackten Kerbel und 4 EL Parmesan zu den Kohlrabi geben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut mischen. In die vorbereitete Form schichten. Den Rahm darüber verteilen. Den Kohlrabigratin im 200 °C heißen Ofen 30 Minuten backen. Paniermehl und den restlichen Parmesan mischen. Nach 30 Minuten Backzeit über die Kohlrabi verteilen und alles mit Butterflöckchen belegen. Den Kohlrabigratin nochmals 15 Minuten goldbraun überbacken. Vor dem Servieren mit dem beiseitegelegten Kerbel garnieren.

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

Schinken-Lauch-Makkaroni, für 2 Portionen

In einem Topf 1½ Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Makkaroni hineingeben und nach Packungsangabe in etwa 10 Min. bissfest garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften schräg in Stücke schneiden, sodass Rauten entstehen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Schinkenwürfel und Lauch dazugeben, 3 Minuten anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Brühe dazu gießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze 3 Minuten dünsten. Die Makkaroni in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und unter das Lauchgemüse mischen. Sahne und Saucenbinder unterrühren. Die Makkaroni-Mischung kurz aufkochen lassen und gleich servieren.

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

Erdbeeren auf Kokoscreme, für 4 Portionen

Erdbeeren verlesen und in kleine Stücke schneiden. Mit 25 g Zucker vermischen und beiseitestellen. Für die Creme Magerquark, Kokosmilch, Kokosraspel, Kokosmehl und den restlichen Zucker verrühren. In Dessertschälchen abwechseln die Erdbeeren und die Kokoscreme schichten und mit den Erdbeeren abschließen. Mit Zitronenmelisse und gehackten Pistazien dekorieren.