

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW25



Für die KW 25 (21. bis 25. Juni 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Rote Bete
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 € (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Tomaten Roma
- Mango genussreif
- Aubergine

Das Brot der Woche:

- Hessenlaib, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

NEU IM SORTIMENT



Unter der Rubrik „NEU IM SORTIMENT“ 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 KW25

Blattsalat mit Champignons, 2 Portionen

je ½ Kopf- und Eichblattsalat, 1 Chicorée, 1 Bund Rucola, 200 g kleine Champignons, 4 EL Weißweinessig, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 TL mittelscharfer Senf, 6 – 7 EL Pflanzenöl, je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch und Basilikum

Spargelcremesuppe

500 g Spargel, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Bund Frühlingzwiebeln, 1 EL Butter, 1 knapper EL Mehl, 2 EL Crème fraîche oder saure Sahne, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen

Mini-Quiches mit Tomaten, 12 Stück

300 g reife feste Tomaten, 300 g Mehl, 150 g kalte Butter, Salz, 2 Eier (Größe M), 2 EL frisch geriebener Parmesan, 250 g Ricotta oder Doppelrahmfrischkäse, Pfeffer, 4 Zweige Thymian, Muffin Blech

Mango-Joghurt-Creme

1 Mango, 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett), 40 g Zucker, 1 EL flüssiger Honig, ½ – 1 TL gemahlener Kardamom, 1 EL Limettensaft, gehackte Pistazien zum Garnieren

Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.



Zutaten

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

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 Rucola,
nach Belieben (Fenchel-) Salami
in dünnen Scheiben

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

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

Für das Dressing:

1 EL gehäufte italienische Kräuter,
½ TL frisch geriebene Muskatnuss,
1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Zucker,
1 Prise Chilipulver, 2 EL Orangensaft,
2 Stk. Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl,
Pistazienkerne zum Garnieren,
2 EL Rotweinessig, 2 TL Salz,

Blumenkohlcurry mit Safranreis, 4 Portionen

Blumenkohl putzen, zerkleinern, Tomaten waschen, Ingwer schälen, achteln, in Streifen schneiden und die Chilischote zerkleinern. Der Blumenkohl wird in 2 EL Butterschmalz 5 Min. in einem Topf gebraten unter Rühren und dann herausgenommen. Ingwer, Chili und Zwiebeln werden dem restlichen zerlassenen Butterschmalz eingerührt und 1 – 2 Min. beim Rühren gebraten. Dann wird die Brühe angegossen, die Tomaten und der Blumenkohl zugedeckt und 15 Min. schmoren gelassen, bis er gar, aber noch leicht bissfest ist. Gleichzeitig den Reis mit ½ Liter Wasser, Safran und Salz zum Kochen bringen und auch zugedeckt 15 Min. körnig ausquellen lassen. Die Cashewnüsse werden gehackt und unter ständigem Rühren in der Butter goldbraun gebraten. Dann unter den Reis rühren und abschmecken. Das Curry auch abschmecken und mit dem Reis servieren.

Fenchelpizza mit Rucola, 4 Portionen

Auf 220 °C Umluft den Backofen vorheizen. Fenchel putzen, waschen, vierteln und die Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Dann mit dem Salz vermischen. Die Tomaten werden gewaschen und mittelgrob püriert und mit dem geschälten und gepressten Knoblauch nach Belieben auch mit zerkrümelter Chilischote vermischt. Die Fenchelsamen und 1 EL Olivenöl werden untergerührt und die Tomaten gesalzen und gepfeffert. Pizzateig auf dem Backblech ausbreiten. Mozzarella abtropfen lassen, klein würfeln, mit den Tomaten mischen und darauf verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen 15 Min. backen bis sie gebräunt ist. Inzwischen den Rucola waschen und trocken schütteln. Und bevor die Pizza serviert wird nach Belieben mit Salamiescheiben belegen, dann den Rucola darauf verteilen.

Sommersalat, 2 Portionen

Salat, waschen und gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerpfücken und in eine Schüssel geben. Paprika in kleine Streifen schneiden. Gurke und Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Alles unter den Salat heben. Joghurt mit Zitronensaft, feingehackten Schnittlauch und Senf in einer Schüssel glattrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und vermengen

Gemischter Salat mit Honigmelone und Avocado, 4 Portionen

Tomate, Gurke, Zwiebeln, Avocado, Honigmelone und Karotte waschen. Die Karotte wird geschält und geraspelt. Die Zwiebeln geschält und quer in Scheiben geschnitten. Gurke längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und aus einer Hälfte mit einem Kugelausstecher Halbkugeln ausstechen. Honigmelone entkernen, schälen und die Hälfte in 3 quere Scheiben schneiden und würfeln. Tomaten auspressen. Hühnerbrühe, Kräuter, Muskatnuss, Pfeffer, Chilipulver und Zucker über den Salat verteilen. Alles miteinander vermischen und für 10 Minuten gehen lassen. Die Knoblauchzehen werden geschält, ausgepresst und mit Essig und Orangensaft vermischt. Erst kurz vor dem Servieren wird das Essig-Gemisch und das Olivenöl zum Salat hinzugefügt. Den Salat auf den Tellern verteilen und garniert mit Weißbrot servieren.