

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW26



Für die KW 26 (28. Juni bis 2. Juli 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Paprika gelb
- Spitzkohl (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Wassermelone
- Staudensellerie (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,75 € (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 KW26

Zucchini-Couscoussalat

2 kleine Zucchini (eine Gelbe und eine Grüne), 4 Möhren, 1 Bund Radieschen, 200 g Couscous, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, Currypulver, 300 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Limettensaft

Vegetarische Spitzkohlpfanne

½ großer Spitzkohl, 100 g Soja Schnitzel, 500 g kleine Frühkartoffeln, 1 Zwiebel, 300 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Kümmel, Currypulver, Paprikapulver edelsüß, scharfes Paprikapulver, Cayennepfeffer, Öl, Salz

Bunte Sprossen Pfanne

200 g gelbe Paprika, 200 g rote Paprika, 150 g Champignons, ¼ TL Salz, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 TL Currypulver, 3 EL Sojasauce, 2 EL Olivenöl, 2 EL dunkler Balsamicoessig, ½ TL Vollrohrzucker, ½ TL gemahlener Ingwer, 100 g Mungobohnensprossen, 200 g Sprossen Mischung

Wassermelonen Limonade

500 g Fruchtfleisch einer Wassermelone, Saft einer Zitrone, 200 g Crushed Ice und einige Eiswürfel, 300 ml Bitter Lemon

Produktinfo: Spitzkohl

Ursprünglich stammt der Spitzkohl aus Kleinasien, heute ist er in ganz Europa verbreitet und in Deutschland beliebt. Er ist extrem kalorienarm und enthält Vitamin B1, B2, Kalium und Betacarotin. Eine Besonderheit aller Kohlarten ist das Ascorbigen, eine Vitaminvorstufe, das erst durch Kochen Vitamin C bildet. Spitzkohl eignet sich mit seinen Blättern hervorragend für Kohlrouladen, schmeckt aber auch als Gemüse, in Eintöpfen oder als Salat.



Zutaten

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

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

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

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

Blattsalat mit Champignons, 2 Portionen

Die äußeren Blätter vom Chicorée und den Salaten entfernen. Chicorée halbieren und ohne Strunk in Streifen schneiden. Übrige Salatblätter abzupfen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola verlesen, Stiele abschneiden und große Blätter zerpfücken. Champignons abreiben, Stielenden abschneiden, Pilze in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel den Essig mit 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Senf gründlich verquirlen. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Kräuter abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Unter die Vinaigrette rühren. Eine Pfanne ohne Fett sehr heiß werden lassen. Die Pilze darin in 2 – 3 Min. braun braten. Salate und Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Geröstete Pilze darüber verteilen.

Spargelcremesuppe, 4 Portionen

Spargel waschen, schälen und kleiner schneiden. In einen Topf knapp 1 Liter Wasser gießen, salzen und ein wenig zuckern und aufkochen. Spargel darin zugedeckt gut weich kochen ca. 20 Min. Inzwischen schon mal die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dann den Rest in feine Ringe schneiden. Spargel abtropfen lassen und pürieren. Sud aufheben. Butter schmelzen, Mehl reinschütten und anschwitzen, bis es schön sattgelb ist. Zwiebelringe untermischen. Jetzt kommt nach und nach der Sud dazu. Immer gut rühren, damit es keine Klumpen gibt. Das Ganze soll jetzt 10 Minuten köcheln. Dann das Spargelpüree dazu, die Crème fraîche oder saure Sahne rein und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch draufstreuen und servieren.

Mini-Quiches mit Tomaten, 12 Stück

Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit 1 gestrichenen TL Salz und 50 ml kaltem Wasser zum Mehl geben. Alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in 12 Portionen teilen. Jeweils zu einer Kugel formen, etwas ausrollen und in die Vertiefungen des Muffinblechs legen. Teig mit den Fingern gleichmäßig in den Vertiefungen verteilen. In der Form etwa 1 Stunde kühl stellen. Für den Belag die Tomaten waschen oder häuten (dafür vorher mit kochend heißem Wasser überbrühen) und in der Mitte halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze herausschneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen abstreifen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Ricotta oder Frischkäse mit den Eiern und dem Parmesan verrühren. Tomaten und den Thymian untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsemischung auf dem Teig in den Vertiefungen verteilen. Quiches im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Kurz stehen lassen, aus der Form lösen und dann komplett auskühlen lassen.

Mango-Joghurt-Creme, 4 Portionen

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. 100 g abwiegen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren. Die restlichen Mango Stückchen vorsichtig mit Honig, Kardamom und Limettensaft verrühren. Den Joghurt auf Gläser oder Schälchen verteilen und die Mango Würfel darauf anrichten. Mit den gehackten Pistazien garnieren.