

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW29



Für die KW 29 (19. bis 23. Juli 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Fenchel (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Lauch (Deutschland)
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 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 KW29

### Möhren-Apfel-Fenchel-Rohkostsalat

2 große Möhren, 1 säuerlicher Apfel, 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Fenchelknolle, 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salatkräuter, Kräutersalz

### Mini-Lauch-Quiche

½ Pk. Blätterteig, 1 Stange Lauch, Salz, 50 g gekochter Schinken, 2 Eier, 200 ml Sahne, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Muskat

### Möhrenkuchen

250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 200 g Pflanzenöl, 50 g Milch, 220 g Zucker, 3 Eier, 300 g geriebene Möhren, 1 Prise Salz, 1 TL gestr. Zimt, nach Bedarf Puderzucker zum Bestäuben

### Nektarinen-Topfen-Auflauf

4 Nektarinen, 4 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 500 g Magerquark, 125 g Sauerrahm, 75 g Hartweizengrieß, 1 EL Zucker, 1 EL Mandelblättchen, Fett für die Form

### Produktinfo: Nektarinen

Über die genaue Herkunft der Nektarine streiten sich die Experten. Die erste Theorie besagt, dass es sich bei der Nektarine um eine Mutation des Pfirsichs handelt. Nach einer anderen Theorie ist die Nektarine eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume. Nektarinen wachsen auf bis zu 6 m hohen pfirsichähnlichen Bäumen. Der Anbau erfolgt überwiegend in Italien, Frankreich, Spanien und Südafrika. Die Blütezeit beginnt Ende Mai, die Früchte können ab Juni geerntet werden. Es gibt weit über 100 verschiedene Sorten von Nektarinen. Die wohl bekanntesten sind die gelbfleischige und die weißfleischige Nektarine.

Die Nektarinenhaut ist im Gegensatz zum pelzigen Pfirsich glatt. In ihrer Mitte enthalten sie einen nicht essbaren Kern. Dieser lässt sich jedoch leicht entfernen, wenn man die Frucht halbiert und den Kern dann herausschneidet. Der Geschmack des Fruchtfleischs variiert von süß bis leicht säuerlich. Mit nur 57 kcal pro 100 g eignet sich die Nektarine hervorragend als kalorienarme Zwischenmahlzeit. Die Inhaltsstoffe ähneln denen des Pfirsichs, allerdings enthält die Nektarine 6 bis 7 mal mehr Provitamin A und Betakarotin. Außerdem ist die Nektarine reich an Kalium, Vitamin B und Vitamin C.



## Zutaten

1 Mangold, 7 Esslöffel Olivenöl,  
¼ altbackenes Dinkelbrot / Weißbrot  
(z.B. Baguette), 1 Knoblauchzehe,  
1 Zitrone, 100 g Parmesan oder  
vegetarischer Hartkäse, Salz, Pfeffer

300 g Möhren, ¾ Liter Hühnerbrühe,  
1 Stück walnussgroß Ingwer, 250 g  
geschälte Garnelen, 1 Stange Lauch,  
½ Bund Dill, 2 EL Zitronensaft,  
1 EL Sojaöl, 2 Zehen Knoblauch,  
250 ml Kokosmilch, 1 in dünne  
Streifen geschnittene Chilischote,  
1 TL gestr. Zucker, Salz, bunter Pfeffer,  
2 TL gestr. rote Currypaste – nach  
Bedarf evtl. mehr

500 g Kirschen, 4 Eier, 2 EL Zucker,  
500 g Quark (Magerstufe), Salz,  
50 g Mandeln (gehackt),  
1 Päckchen Vanillezucker,  
1 EL Speisestärke, 50 ml Milch

## Mangold Salat, 4 Portionen

Brot würfeln und in eine Frischhaltetüte geben bzw. mit der Küchenmaschine zu groben Krümeln zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotkrümel unter Rühren 5 Minuten gold-braun braten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Strunk des Mangoldes entfernen. Stiele waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Grüne Blätter in breitere Streifen schneiden. Feine Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mit restlichem Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Mit Mangold und Zitronendressing vermengen, Brotkrümel unterheben. Mit feinen Mangoldblättern garnieren.

## Kokosmilch-Möhrensuppe, 4 Portionen

Geschälte Garnelen waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, waschen und schälen, längs in Streifen schneiden, würfeln. Den Dill waschen und trocken tupfen. Das Sojaöl wird in einem Topf erhitzen. Dann die Garnelen, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und ca. 1 – 2 Min. anbraten. Alles Herausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen. In denselben Topf evtl. noch etwas Sojaöl hinzufügen. Currypaste, Möhren, Lauch und den Zucker in den Topf geben und unter Rühren ca. 2 – 5 Min. anschwitzen. Dann mit Hühnerbrühe und Kokosmilch aufgießen. Aufkochen und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken. Garnelen, Knoblauch und Ingwer wieder in die Suppe geben und ca. 2 Min. ziehen lassen. Nochmal abschmecken. Mit Dill und der in dünne Streifen geschnittenen Chilischote garnieren und dann direkt servieren.

## Kirschauflauf, 4 Portionen

Zuerst die Kirschen waschen und entsteinen. Die Eier trennen (in jeweils 2 Eigelbe und 4 Eiweiße). Die Kirschen mit Zucker (ca. 5 min.) kochen und abtropfen lassen. Den Quark mit 2 Eigelben, Vanillezucker und Zucker verrühren. Die Speisestärke mit Milch anrühren und zum Quark geben. 4 Eiweiße mit einer Prise Salz zu einem steifen Eischnee schlagen. Eischnee und Mandeln unter den Quark heben. Dann die Kirschen zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 min backen und warm servieren.