

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW33



Für die KW 33 (16. August bis 20. August 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Sellerie mit Grün (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Deutschland)
- Kiwi
- Tomaten (Deutschland)
- Pfirsich flach

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,75 € (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 KW33

### Tomatenkuchen

1 Packet Blätterteig aus dem Kühlregal, 3 EL Semmelbrösel, 500 g Cherrytomaten, 1 Bund Schnittlauch, 4 Zehen Knoblauch, 2 frische grüne Chilischoten, 100 g Doppelrahmfrischkäse, 3 Eier, 100 g geriebener Käse (Emmentaler)

### Selleriesuppe grün-weiß

1 Zwiebel, 500 g Knollensellerie, 8 EL Öl (Olivenöl), 800 ml Gemüsebrühe, 100 g Weißbrot, 6 EL Parmesan, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Handvoll Staudensellerie, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, 200 g Schlagsahne

### Pfirsichtarte

195 g Mehl, ½ TL Zucker, 115 g Butter, 2 EL saure Sahne, 5 große Pfirsiche, 3 große Eier (Eigelb), 165 g saure Sahne, 155 g Zucker, 35 g Mehl, 150 g Marmelade (Pfirsich), 1 EL Orangensaft

### Bananen-Kiwi-Creme

½ Apfel, 1 Banane, 2 Kiwis, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Becher Pudding (Sahnepudding) mit Vanillegeschmack, 100 g Quark, 1 Päckchen Vanillezucker, Walnüsse

### Produktinfo: Kiwi

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 g Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien.



## Zutaten

200 g Möhren, geschält gewogen,  
150 g Rohrzucker, 100 g Apfelmus,  
100 ml Sonnenblumenöl,  
250 g Dinkelmehl, Type 1050,  
100 g gemahlene Haselnüsse,  
1 Pck. Backpulver, 1 EL Zitronensaft,  
50 g Zartbitterkuvertüre,  
1 Pck. Vanillezucker

600 g Süßkartoffeln, 500 g Hackfleisch,  
gemischt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
2 EL Tomatenmark, 2 EL Oregano,  
150 g Feta-Käse, 200 ml Sahne,  
120 g Mozzarella, gerieben,  
Salz und Pfeffer

2 rote Paprika, Wildreis-Langkorn-  
reismischung, Menge nach Belieben,  
2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig,  
1 Knoblauchzehe, 2 Frühlingszwiebeln,  
2 feingehackte Tomaten, Salz, Pfeffer

250 g Pflaumen, 1 TL Butter, 150 g Quark,  
Magerstufe, 2 Eier, 2 EL Mehl, ½ TL Zitrone,  
unbehandelt, Abrieb, 2 Pkt. Vanillezucker,  
½ EL Zucker

## Dinkel-Möhren-Nuss-Kuchen (für 4 Portionen)

Die Möhren werden fein geraspelt. Zucker, Apfelmus, Öl, Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Vanillezucker und Zitronensaft miteinander vermischen. Dann die geraspelten Möhren unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform wird der Teig hineingegeben und bei 180 ° C ca. 40 Minuten gebacken. Den Kuchen komplett erkalten lassen, und erst dann die im Wasserbad geschmolzene Kuvertüre über den Kuchen ziehen und fest werden lassen.

## Süßkartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Feta (für 4 Portionen)

Die Süßkartoffeln werden geschält und 20 Minuten in Salzwasser gar gekocht. In einer Pfanne wird das Hackfleisch gebraten, die Zwiebel und Knoblauch dazugegeben und kurz mitgebraten. Dann werden noch Tomatenmark und Oregano hinzugefügt und alles mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die in Scheiben geschnittene Süßkartoffeln wird zur Hälfte in die Auflaufform gegeben. Dann die Hälfte vom Hackfleisch und Feta-Käse darüber verteilen und alles nochmal so schichten. Als Letztes wird die Sahne auf den Auflauf gegossen und Mozzarella drübergestreut. Der Auflauf wird bei 200 ° C 30 Minuten gebacken, bis der Käse goldbraun ist.

## Wildreissalat mit Paprika (für 4 Portionen)

Paprika vierteln, die Samen und Rippen entfernen und weich grillen oder backen. In dünne Streifen geschnitten mit etwas gekochtem Wildreis und Langkornreis vermengen. In einer großen Schüssel Olivenöl, Balsamicoessig und zerdrückte Knoblauchzehe verquirlen, dann in Röllchen geschnittene Frühlingszwiebeln und feingehackte Tomaten zugeben. Den Reis und die Paprika unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Quark-Soufflée mit Pflaumen (für 4 Portionen)

Als Erstes wird der Backofen auf 180 ° C Umluft vorgeheizt. Dann werden die Pflaumen halbiert und entkernt. Mit Butter wird eine Form ausgestrichen. Danach den Boden der Form mit Pflaumen bedecken. Die Eier trennen. Quark, Eigelb, Mehl und Zitronenschale miteinander verrühren bis es ein glatter Teig ist. Das Eiweiß wird steif geschlagen und der Vanillezucker und Zucker immer nach und nach untergerührt. In die Quarkmasse wird ein Drittel des Eischnees eingerührt. Danach den restliche Eischnee unterheben und alles auf den Pflaumen verteilen. Das Soufflée im vorgeheizten Ofen 25 Min backen. Sofort servieren.